

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي ساعد وكليات التربية

السنة السابعة والخمسون يناير ٢٠٠٦ العدد الثاني

صحيفة التربية

صحيفة تربوية متخصصة تأسست عام ١٩٤٨

السنة السابعة والخمسون يناير ٢٠٠٦ العدد الثانى

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية
رئيس مجلس الادارة ورئيس التحرير : أ.د. محمد السيد حسونة

مدير التحرير : الأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أنور الشرقاوى

الأستاذ الدكتور حامد أنور الديب

الأستاذ حسن محمد السحترى

الأستاذ الدكتور صلاح جوهر

الأستاذ الدكتور مصطفى عبد السميع محمد



تصدر فى أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى ٤ جنيه
ترسل المقالات إلى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .
١٣ ميدان التحرير بالقاهرة ت : ٥٧٥٩٧٨٦

في هذا العدد

الصفحة

- التقويم التربوي الشامل للتلميذ
لتحقيق الجودة في العملية التعليمية
أ.د. محمد السيد حسونة
٣
- أساليب التفكير وأهميتها التربوية
لدى طلاب المرحلة الثانوية
د. محمد يحيى حسين
١٠
- أنشطة برنامج تحسين التعليم الأساسي
في الفترة من سبتمبر ٢٠٠٤
إلى سبتمبر ٢٠٠٥
١٨
- الخبرة التعليمية La Main a Pate
كطريقة لتعليم وتعلم العلوم
د. عيد أبو المعاطي الدسوقي
٢٣
- تأثير الأنشطة الهوائية على معدلات
حرق السعرات الحرارية
م.د. هالة عطية محمد عطية
٢٧
- فقدان أداة الكرة في التمرينات الإيقاعية
أ.م.د. شهيرة عبد الوهاب يوسف شقير
٥٧

رقم الإيداع بدار الكتب

٢٠٠٦/١١٠

التقويم التربوي الشامل للتلميذ لتحقيق الجودة فى العملية التعليمية

أ.د. محمد السيد حسونة

تؤكد النظرة الحديثة إلى العملية التعليمية اعتبارها منظومة واحدة تتربط مكوناتها المختلفة ترابطاً عضوياً فى وحدة متكاملة ، وأن تكون النظرة شمولية لجميع مكوناتها ، والتقويم التربوي كأحد المكونات الأساسية للمنظومة التعليمية له علاقة كبيرة بمختلف جوانب العملية التعليمية لما يقدمه من تشخيص وعلاج وتغذية راجعة لتوجيه مسارها وزيادة فعاليتها وتطويرها لتحقيق الأهداف المرجوة منها ، لذلك فإن تطوير التقويم التربوي ونظم الامتحانات يعتبر مبدلاً فعالاً لتطوير الجوانب الأخرى للمنظومة التعليمية من أهداف تعليمية ، ومقررات دراسية ، وطرائق تدريس ، وكتب ووسائل معينة ، وإعداد وتدريب للمعلمين ، حيث إن الامتحانات هى التي تتحكم وتحدد مسار العملية التعليمية بجوانبها المختلفة .

من هذا المنطلق وفى إطار الجهود المستمرة لتحقيق جودة الأداء التعليمي أصدرت وزارة التربية والتعليم القرار الوزاري ٢٥٥ بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٠ بتطبيق نظام التقويم التربوي الشامل على الصفوف الثلاثة الأولى من الحلقة الابتدائية من التعليم الأساسي والتي تعد بمثابة قاعدة الهرم التعليمي والتي يتوقف عليها نجاح التطوير فى المراحل التالية من التعليم قبل الجامعي .

وتهدف منظومة التقويم التربوي الشامل إلى تطوير نظام تقويم المتعلم بمرحلة التعليم الأساسي كأحد للمداخل الرئيسة لتحقيق الجودة الشاملة فى العملية التعليمية وذلك من خلال النظر إلى المتعلم نظرة شاملة لا تهمل أى جانب من جوانب شخصيته ، لكى يكون إنساناً سوياً متوازناً قادراً على التعامل بكفاءة مع التحديات والمشكلات التي تفرضها الحياة المعاصرة .

ويتناول نظام التقويم التربوى الشامل الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية بما يكفل بناء الشخصية المتكاملة للمتعلم والتي تجعله قادراً على التفكير الخلاق ، ويدفع به إلى العمل المبدع ، ويكسبه قدرة ومرونة على مواجهة المشكلات واختيار أنسب السبل لحلها ، كما يجعله مهيباً للتعامل مع عالم جديد سريع التغير والتطور . ويمرعاة أن عملية التطوير يجب أن تغطى كافة جوانب العملية التعليمية من مناهج واستراتيجيات تدريس وإدارة مدرسية وأنشطة تربوية وغيرها .

أهداف التقويم التربوى الشامل :

١ - إعادة الدور التربوى للمدرسة المصرية وجعلها بيئة جاذبة للمتعلمين .

٢ - تطوير دور المعلم من مجرد ناقل للمعلومات إلى كونه ميسراً للتعلم .

٣ - تنمية القيم والاتجاهات الإيجابية لدى التلاميذ وإشعارهم أن كل ما يتم فى العملية التعليمية من أجلهم .

٤ - تفعيل ديمقراطية التعليم وتعليم الديمقراطية فى المؤسسة التعليمية

٥ - تفعيل دور المدرسة كمؤسسة مجتمعية تحقيقاً للتكامل بين المدرسة والمجتمع .

٦ - اكتشاف ورعاية وتشجيع الموهوبين .

٧ - إزالة رهبة الامتحانات لدى التلاميذ .

٨ - نشر ثقافة التقويم الذاتى .

٩ - تشخيص وعلاج جوانب الضعف ودعم جوانب القوة .

الوسائل الرئيسية للتقويم التربوى الشامل :

حدد القرار الوزارى رقم ٢٥٥ بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٠ الوسائل

الرئيسية للتقويم التربوى الشامل فيما يلى :

١ - ملف الاجازات [پورتفوليو Portfolio] :

ويتضمن جميعا منظما وهادفا. لما يقوم به المتعلم من أعمال تحت اشراف المعلمين سواء داخل المدرسة أو خارجها ليقيم صورة واقعية ومكاملة عن أدائه طوال العام الدراسي ويشتمل هذا الملف على :

(أ) الأعمال التحريرية ١٥% من الدرجة الكلية :

وهي اختبارات تحريرية متنوعة تحفظ أوراقها في ملف الانجاز بحد أدنى ٣ اختبارات في الفصل الدراسي على أن تحتسب أعلى درجة لهذه الاختبارات .

(ب) الأدعاءات الشفهية والمناقشات الصفية [١٥% من الدرجة الكلية] :

لتقويم " الجانبين المهارى والوجدانى والمناقشات داخل الفصل ويتم تقييم للتلميذ من خلال ستة أدعاءات في الفصل الدراسي الواحد وتحتسب له أعلى درجة .

(ج -) الأنشطة المصاحبة للمدة [١٥% من الدرجة الكلية] :

وهي مجموعة من الأنشطة والتكليفات المرتبطة بالمادة والمرتبطة باهتماماته وميوله مثل تجميع اليوم صور - تجميع بعض مكونات البيئة التي تخدم موضوع الدرس وتحتسب أعلى درجة بعد تقييم عدد من الأنشطة جوالى ثلاثة في الفصل الدراسي لكل تلميذ .

(د) السلوك [٥% من الدرجة الكلية] :

ويوضح سلوك المتعلم ومدى توافقه النفسى والاجتماعى داخل الفصل وخارجه وعلاقته مع زملائه ومحافظة على أدواته وكتبه المدرسية والتزامه بالحضور ومظهره العام وإحضار الكتب والأدوات واحترام التلميذ لطبوبر الصباح وتخية العلم ومحافظة على أثاث المدرسة ومراقفها وأداء الواجبات المنزلية وأداب الحوار والمشاركة مع الزملاء .

٢ - اختبارات نهاية الفصل الدراسي [٥٠% من الدرجة الكلية] :

وتجرى هذه الاختبارات على النحو التالى :

- (أ) اختبارات موحدة في نهاية الفصل الدراسي الثاني على مستوى المدرسة بالنسبة للصف الدراسي الأول الابتدائي .
- (ب) اختبارات موحدة في نهاية كل فصل دراسي على مستوى المدرسة بالنسبة للصف الثاني الابتدائي .
- (ج) اختبارات موحدة في نهاية كل فصل دراسي على مستوى الإدارة بالنسبة للصف الثالث الابتدائي .
- ٣ - الأنشطة اللاصفية :

وتشمل مشاركة المتعلم مع أقرانه في إحدى الجماعات التي يرغبها كجماعة الاذاعة وجماعة الصحافة وجماعة الخطابة والمناظرات والمكتبة والكشافة والموسيقى والتمثيل والهلل الأحمر والكمبيوتر والرحلات أو أى جماعات أخرى .

ويتم تقويم أداءات الأنشطة اللاصفية والنشاط بواسطة الاختصاصي الاجتماعي والمشرف على النشاط على مدار العام .

مستويات تقدير أداء المتعلم

٥٨٪ فأكثر	ممتاز	يلزم رعايته وتحفيزه
من ٧٥٪ إلى أقل من ٨٥٪	جيد جدا	يلزم رعايته وتحفيزه
من ٦٥٪ إلى أقل من ٧٥٪	جيد	يلزم رفع كفاءة
من ٥٠٪ إلى أقل من ٦٥٪	مقبول	يلزم رفع مستوى
أقل من ٥٠٪	دون المستوى	يحتاج برنامج علاجي

البرامج العلاجية :

(أ) برنامج علاجي أثناء العام الدراسي :

إذا كان تحصيل المتعلم دون المستوى ويخطر ولى الأمر مرتين كل فصل دراسي .

(ب) برنامج علاجي عقب امتحان الفصل الدراسي الأول :

إذا حصل المتعلم على أقل من ٥٠٪ من الدرجة الكلية للمادة أو لم يحقق ٣٠٪ من درجة اختبار نهاية الفصل الدراسي الأول ويتم هذا البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني .

(جـ) برنامج علاجي في الأجازة الصيفية :

إذا حصل المتعلم على درجة أقل من ٥٠٪ من الدرجة الكلية للمادة أو لم يحقق نسبة ٣٠٪ من درجة اختبار نهاية الفصل الدراسي الثاني .

توزيع الأدوار والمسئوليات والواجبات :

١ - بالنسبة للمتعلم [التلميذ] :

- تأدية المهام التي يطلبها منه المعلم .
- اختيار الأنشطة والأعمال التي تدل على إنجازه للتكليفات المتفق عليها في بداية العام الدراسي .
- تدوين تاريخ الإنجاز على كل عمل يتضمنه الملف .
- ترتيب محتويات ملف الإنجاز بمساعدة المعلم وولي الأمر .
- وللمتعلم الاستعانة بتوجيهات المعلم وولي الأمر في كل ذلك .

٢ - دور المعلم :

يقع على المعلم الدور الرئيسي في التقويم الشامل لأداء التلميذ من خلال إعداد الأدوات اللازمة لتقويم الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية التي يسعى إلى تمتيتها لدى تلاميذه وتطوير عمليات التدريس وتشخيص أداء التلميذ وتدعيم نواحي القوة ومعالجة نواحي الضعف من خلال تنفيذ البرامج العلاجية اللازمة ، وعلى المعلم القيام بالآتي :

- شرح نظام التقويم الشامل للتلميذ وإعلام ولي الأمر بذلك .
- إعطاء التلميذ فكرة عن الأنشطة والأعمال الأساسية أو الاختيارية
- إعلان الأنشطة المصاحبة للمادة وإعداد خطة تتضمن اشتراك المتعلم في ثلاث أنشطة على الأقل وتقييمها حسب أعلى درجة .

- حدث التلاميذ على المحافظة على الملف وتوفير مكان مناسب لحفظ الملفات .
- الالتقاء بالمتعلم خلال الفصل الدراسي [مرتين على الأقل] لمناقشة محتويات الملف وما تم تحقيقه من أهداف .
- تقديم المساعدة اللازمة في بداية إنشاء ملف الإنجاز .
- تقييم الأعمال التحريرية والشفوية والعملية للتلميذ .
- تقييم سلوك المتعلم مع الاختصاصي الإجتماعي .
- التعاون مع أولياء الأمور .
- الإشتراك في تصميم وتنفيذ البرامج العلاجية أثناء الدراسة أو العطلة الصيفية .

دور إدارة المدرسة :

- تهيئة المناخ المناسب لنجاح التقويم الشامل من خلال تقديم المشورة والتأكيد على الموضوعية في تقييم التلميذ والتحقق من أن محتويات ملف الإنجاز مرتبطة بمهام التعلم الأساسية وتخدم أهداف التعلم .
- تقويم الدعم الفني والمادى وتلليل الصعوبات لنجاح نظام التقويم الشامل .
- الإشراف على عمليات التقويم وضبطها والتأكد من سلامة إجراءاتها .

٤ - دور الموجه الفني :

يتولى الموجه الفني ما يأتى :

- العمل على تحقيق أهداف وإجراءات نظام التقويم الشامل .
- المشاركة فى إعداد قائمة مهام التعلم الأساسية .
- توجيه المعلمين فى تنفيذ متطلبات المشروع .
- الإسهام فى تنفيذ المشروع بإبداء رأى والمقترحات .

- التعاون مع المدرسة من خلال ورش العمل والمعلمين بصفة مستمرة للنهوض بمستوى الأداء التعليمي .
- متابعة أداء المعلمين في تقييم الدارسين .
- ٥ - دور الإخصائى الاجتماعى ومشرف الأنشطة ورائد الفصل :
 - المشاركة فى إعداد وتصميم النشاط بالمدرسة .
 - الإشراف على التنظيمات التربوية الخاصة بمجالس الفصول .
 - المشاركة فى إكتشاف الموهبة ورعايتها .
 - المشاركة فى تقييم سلوك المتعلمين .
 - التعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور فى كل ما يتعلق بالمتعلم .
- ٦ - دور ولى الأمر :
 - الإطلاع على أهداف وإجراءات نظام التقويم الشامل ، ويبدى رأيه واقتراحاته .
 - تشجيع المتعلم على التعاون الذاتى .
 - تشجيع المتعلم على أداء الأنشطة التي تتفق مع اهتماماته واستعداداته ، فى إطار التكاليف المتفق عليها .
 - التعاون مع المدرسة والمعلم لمتابعة المتعلم بصفة مستمرة ، والنهوض بمستوى أدائه ، على أن تتخذ إدارة المدرسة من الإجراءات ما ييسر له ، ويشجعه على هذا العمل .

والخلاصة :

أن التقويم التربوى الشامل للتلميذ يمكن أن يحقق الفوائد المرجوة فى تحسين وتجويد الأداء التعليمى متى صُنفت النوايا وتم التعاون المخلص الصادق بين التلميذ والمعلم والموجه الفنى والإخصائى الاجتماعى وإدارة المدرسة وأولياء الأمور كل هذا من أجل تنشئة شخصية متكاملة معرفيا ووجدانيا ومهاريا ونفسيا يمكنها مواجهة متطلبات الحياة ومواصلة التعليم فى المراحل التالية وتواكب التطور العلمى والمعرفى المتسارع والتحديات التكنولوجية ومن ثم تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع .

أساليب التفكير وأهميتها التربوية لدى طلاب المرحلة الثانوية^(١)

فى هذا المقال نحاول أن نلقى الضوء على أساليب التفكير كما وضعها سترنبرج Sternberg والتي يمكن أن يستفيد منها طلاب المرحلة الثانوية .
وبعيداً عن التصنيفات الأكاديمية المعقدة يمكننا القول أن أساليب التفكير يقصد بها الطرق أو الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب فى التفكير ولحل من أهم هذه الأساليب ما يلى :

١ - أسلوب التفكير التشريعى Legislative Thinking Style
ويقصد به حب الطلاب إلى فعل الأشياء بطريقتهم ، وكذلك ميلهم إلى ابتكار أو بناء أو صياغة أو امتلاك الأشياء وبصفة عامة فإن أصحاب الأسلوب التشريعى يميلون إلى وضع القواعد والأسس ، حيث يشعر أصحاب هذا الأسلوب أيضا بالاستمتاع عندما يقومون بعمل الأشياء بطريقتهم الخاصة . كما أنهم يفضلون التعامل مع القضايا أو المسائل أو المشكلات التي لم يسبق طرحها من قبل . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب للقيام بعمليات بناء وإبداع للأنشطة القائمة على التخطيط مثل : القيام بعمليات تصميم للمشروعات أو بناء الأنظمة التربوية أو كتابة أوراق للعمل أو القيام بابتكار أعمال جديدة . ومن أصحاب هذا الأسلوب الكتاب المبدعون والعلماء والفنانون والنحاتون والمهندسون المعماريين وصناع السياسة..

٢ - أسلوب التفكير التنفيذى Executive Thinking Style :
ويحب أصحاب التفكير التنفيذى القيام بعملية تطبيق القواعد والقوانين الخاصة بهم أو بالآخرين . كما يفضل أصحاب التفكير التنفيذى المسائل أو القضايا التي تُعطى لهم أو صممت من الأساس من أجلهم . وتأخذهم العزة والفخر وهم يفعلونها . كما ينجذب الطلاب للتنفيذيين إلى المهن التي تختلف تماما عن تلك المهن التي ينجذب إليها أصحاب الأسلوب التشريعى . كما يميل أصحاب

(١) إعداد / د. محمد يحيى حسين السيد ناصف ، الباحث بشعبة بحوث المعلومات التربوية ، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية .

الأسلوب التنفيذي في التفكير على أن يكونوا موضع تقدير من المدرسة . ومن أصحاب هذا الأسلوب : المجرمون وضباط البوليس والبنائون والجنود والمساعدون الإداريون .

٣ - الأسلوب للقضائي Judicial Thinking Style : هم أولئك الطلاب الذين يتسمون بالحصافة ويتصفون بحسن التمييز والتقدير ويحبون القيام بعملیات تقويم للقواعد والإجراءات والحكم على الأشياء . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب للقضايا أو المسائل أو المشكلات التي يقومون فيها بدور المحلل والمقوم . كما أنهم يحبون الحكم على الأشياء من حيث محتواها أو بنيتها . كما يمكن لأصحاب الأسلوب القضائي العمل في فريق بشكل جيد مع أصحاب الأسلوب للتشريعي . ومن أهم أصحاب هذا الأسلوب: القضاة ، النقاد .

٤ - الأسلوب الملكي Monarchic Thinking Style : يغلب على أصحاب الأسلوب الملكي الميل والانفعال إلى هدف واحد بمعنى أنهم يفضلون القيام بعمل واحد فقط في لثاء أداء المهمة . كما أنهم يتسمون بالعقلية الملكية . كما أنهم يميلون لأن يشاهدوا الأشياء في صورة مصطلحات تعبر عن قضاياهم . وغالباً ما يحاول أصحاب هذا الأسلوب حل المشكلات التي تواجههم بسرعة وإتقان والتصدى لها مباشرة كما أنهم يدينون ويلعنون المعوقات ومن ثم يمكن أن يكونوا أكثر حسماً عند القيام بحلها . والطلاب الذين يميلون إلى استخدام الأسلوب الملكي في التفكير يركزون بشكل عنيد وصميم على هدف واحد أو شيء واحد فقط يقومون به وهم إما يغفلون العقبات التي قد تواجههم أو أنهم يقدرون على وضعها جانباً . فالطلاب الذي سوف يراجع في المساء إجابته بعد أداء الامتحان ويكتشف أنه قد ترك بعض الأسئلة دون حل أو قام بحلها خطأ ؛ هنا نجد أنه قد يصرف انتباهه عنها حتى لا تؤثر في أدائه التالي، ومن ثم يمكن أن يستفيد الطلاب الذين يتبعون الأسلوب الملكي في التفكير في أنهم لن يسمحوا لهذه الأخطاء التي وقعوا فيها أن تصرف انتباههم وتؤثر في طريقة إنجازهم للمهام التالية للسيطرة على تفكيرهم وأدائهم في الامتحانات التالية .

٥ - الأسلوب الهرمي Hierarchic Thinking Style :

يُنجذب أصحاب هذا الأسلوب إلى الأهداف التي تأخذ الشكل الهرمي مع معرفتهم وإدراكهم إلى أن كل الأهداف أو الغايات ليست متساوية فيما بينها في الفائدة والأهمية . فهناك بعض الأهداف أو الغايات تكون أكثر أهمية من الأخرى . ومن ثم يميل أصحاب هذا الأسلوب إلى إعطاء الأهداف المهمة أهمية كبرى . كما يتسم أسلوب هؤلاء الطلاب بأنهم نظاميون ومنظمون في حلولهم المشكلات أو للقضايا أو المسائل التي تواجههم وفي صياغتهم للقرارات . فالشكل الهرمي يسمح للأفراد بالتعامل مع العديد من الأهداف التي لها أولويات مختلفة في وقت واحد ؛ كما أن إدراكهم لهذه الأهداف لا يتم بطريقة متساوية فيما بينها في الفائدة أو الأهمية وإدراكهم أيضاً أن بعض من هذه الأهداف أكثر أهمية من الأخرى ، كما أن لدى هؤلاء الطلاب الذين يتمتعون بأسلوب التفكير الهرمي أو المرتبى إحساساً جيداً بالأولويات والتي يتم تنظيمها بطريقة تساعدهم في حل المشكلات . فمثلاً عندما يحتاج الطالب إلى القيام بعملية توزيع الوقت على العديد من مهام الواجبات المنزلية المتباينة والمتنوعة ففى الأهمية ، وهنا نجد أن الطالب الذى يمتلك الأسلوب الهرمي فى التفكير سوف يقوم بعملية توزيع الوقت على المهام وذلك حسب أهميتها والفائدة المرجوة منها .

٦ - الأسلوب للحاكم أو الحكومى أو الأوليغركى^(٥)

Oligarchic Thinking Style

فى هذا الأسلوب نجد أن هناك العديد من الطلاب تنقسم السلطة ومن ثم فإن الطلاب الذين يميلون إلى استخدام الأسلوب الحكومى أو الحاكم نجدهم فى الغالب مندفعين نحو العديد من الأهداف . وفى الغالب نجدهم غير قادرين على تحديد أهمية كل هدف على حدة لأن إدراكهم لأهمية كل هدف على حدة تكون متساوية ، ومن ثم نجد لديهم العديد من العقبات عندما يطلب منهم إعطاء أولوية لهذه الأهداف . وقد يلجأ عن ذلك عدم قدرتهم على القيام بعملية توزيع

^(٥) الأوليغركية : يقصد بها القوة أو الحكومة التي تُهيمن عليها جماعة صغيرة مهما استغلل الآخرين وتحقيق المنافع الذاتية . (منير البيلىكى : ١٩٩٠ : ٦٣١) .

للموارد التي بين أيديهم . وللشكل الحاكم يسمح للفرد بالتعامل مع أهداف متعددة والتي تكون متساوية فيما بينها في الأهمية . ولطلاب الذي يمتلك أسلوب التفكير الحاكم سوف يقوم بالعمل المطلوب منه في خطوات ؛ قد تتضمن هذه الخطوات قيامه بالعديد من الاختبارات المتكافئة والطلاب الذين يتبعون الأسلوب الحاكم في التفكير يجدون المتعة في التعامل مع العديد من الأهداف المتنافسة فيما بينها والمتساوية في الأهمية من وجهة نظرهم لكن هؤلاء الطلاب سوف يشعرون بالتوتر والحيرة عندما يقومون بعملية تخصيص وتحديد الأولويات في المهام المتعددة المطروحة عليهم . فالأهداف المتنافسة سوف تمنع هؤلاء لطلاب من القيام بإتمام للمهام المقدمة لهم لأن كل المهام من وجهة نظرهم تحظى بنفس الأهمية .

٧ - الأسلوب الثوري أو القوضي^(٩) Anarchic Thinking

Style : يميل أصحاب هذا الأسلوب إلى القيام بعمليات للتنسيق الواسع للحاجات أو الأهداف والتي يصعب في الغالب على آخرين غيرهم القيام بها . كما أنهم يميلون إلى عدم التنظيم بدرجة كافية أو أنهم ضد النظامية . حيث نجد أن الطلاب الذين يتبعون الأسلوب الثوري في التفكير يكرهون ويلعنون القواعد والإجراءات والخطوط الموجهة . فالطلاب الذين يمتلكون الأسلوب الثوري في التفكير يميلون إلى القيام بالأداء بشكل أفضل للمهام التي يعملون فيها في ظل غياب التعليمات والإجراءات الصارمة . أو في القضايا التي تتطلب منهم تقديم حلول سريعة ، كما أنهم يشعرون بالاستمتاع عموماً عندما يتعاملون مع أهداف وحاجات عشوائية والتي يصعب في الغالب تصنيفها واستخدام المدخل العشوائي في حل ما يواجههم من مشكلات وغالباً ما يفتقر أسلوب هؤلاء إلى التسامح ولا يابه بالقواعد ولا بالحاجة إلى القيام بعملية التنظيم الذاتي لنفسه كما

(٩) الثورية : هي ميسية مفادها أن جميع أشكال السلطة الحكومية غير مرغوب فيها ولا ضرورة لها البتة وتنادى بإقامة مجتمع مرنز على التعاون الطوعي بين الأفراد والجماعات والعمل وفقاً للمبادئ الثورية (منير البعلبكي : ١٩٩٠ : ٤٦) .

أنهم يميلون على مقاومة السلطة . وساليب للتفكير الثورية أو الفوضوية هي تلك التي تساعد الطالب على الاستمتاع بالعمل في المهام التي تسمح له بالمرونة القصوى فهي تسمح له بمعرفة ماهية المهام المطلوب إنجازها ؟ وأين يتم إنجاز هذه المهام ؟ ومتى يتم إنجاز هذه المهام ؟ وكيف يتم إنجاز هذه المهام ؟ .

٨ - الأسلوب الكلى أو العالمي Global Thinking Style : حيث يفضل أصحاب هذا الأسلوب للتعامل مع القضايا التي غالباً ما تكون مجردة وكبيرة نسبياً وهم يميلون إلى التركيز على الغاية أكثر من تركيزهم على الأشجار التي بها . والأسلوب الكلى أو العالمي في التفكير يفضل الطلاب فيه التعامل مع القضايا المجردة والكبيرة نسبياً وتجاهل التفاصيل . والشخص الذي يتسم تفكيره بالشمولية يحب المفاهيمية والعمل في عالم الأفكار . ومجازاً فهو يميل إلى أن يرى الغاية بشرط أن لا يكون بداخلها أشجار . والطلاب الذين يفضلون أسلوب التفكير الكلى أو العالمي يتفوقون في الواجبات أو المهام التي تتطلب منهم رؤية الصورة الكبيرة - كما هو الحال في القصة أو في الأحداث التاريخية أو في النظرية العلمية - وإعطاء التفاصيل المحلية أو الجزئية في القصة أو في الأحداث لتاريخية أهمية أقل .

٩ - الأسلوب الجزئى أو الملقى Local Thinking Style : يفضل أصحاب هذا الأسلوب للتعامل مع التفاصيل والتركيز على القضايا العيانية وهم يميلون إلى التركيز على الأشجار التي في الغاية أكثر من تركيزهم على الغاية نفسها . ولعل للتحدي الدائم الذي يواجهه أصحاب هذا الأسلوب يتمثل في كيفية رؤية لغاية كلها وليس فقط التركيز على النباتات التي بداخلها . كما يفضل أصحاب هذا الأسلوب للتعامل مع المشكلات العيانية التي

تتطلب الاهتمام بالتفاصيل في العمل كما يميل الطالب لأن يكون براجماتي أو على النزعة . وهذا الشخص يستمتع بالتعامل مع الأمور التي يتجنب الشخص صاحب التفكير الكلي تجنبها . كما يحب هذا الشخص العمل في حل المشكلات التي تحتوي على تفاصيل كثيرة . ولطلاب الذين ينتمون إلى الأسلوب المحلى يحبون الواجبات المنزلية مع العديد من التدريبات على المشكلات الصغيرة وحبهم يكون أقل للمقالة المفاهيمية التي تتطلب منهم للقيام بعملية التحليل الكلي للظاهرة وهذا الشخص المحب لأسلوب التفكير المحلى يميل إلى أن يرى الأشجار لكن ليس دائما الغابة .

١٠ - الأسلوب الداخلي Internal Thinking Style : يميل

أصحاب هذا الأسلوب لأن يكونوا منفتحين ومتوجهين وأحيانا يميلون على العزلة كما أنهم أقل في الحساسية الاجتماعية من الطلاب الآخرين وفي بعض الأوقات نجدهم يفتقدون إلى الوعي الاجتماعي أو بمعنى آخر لا يركزون اهتمامهم على القضايا والمشكلات الاجتماعية التي تخص الآخر بل ينصب تركيزهم على ذاتهم في المقال الأول . والطلاب يحتاجون على القيام بعملية السيطرة الذاتية العقلية للتعامل مع قضاياهم وأمورهم الداخلية والخارجية ، والطلاب الذين يميلون أكثر إلى تفضيل أسلوب التفكير الداخلي يميلون إلى الانطوائية . كما أنهم يحبون العمل بشكل منفرد ويفضلون تطبيق ذكائهم في التعامل مع الأشياء أو الأفكار المعزولة عن الطلاب الآخرين ويشعرون بالسعادة عندما يقوموا بإكمال واجباتهم كما أنهم أقل استئثار وإقداماً على أنشطة التعلم التعاوني لأنها تتطلب منهم للتعامل والتعاون مع الآخرين .

١١ - الأسلوب الخارجي External Thinking Style : يميل

أصحاب أسلوب التفكير الخارجي لأن يكونوا أكثر انبساطاً مع الآخرين

وانفتاحاً عليهم كما أنهم يتسمون بالود والحساسية الاجتماعية الكبيرة ، كما أنهم أكثر وعياً بالعلاقات الاجتماعية ، وهم بذلك على النقيض من أصحاب أسلوب التفكير الداخلى . كما أنهم يحبون العمل مع الآخرين والسعى على حل المشكلات التي تساعد على التعامل مع الآخرين والاقدام على أنشطة التعلم التعاونى .

١٢ - الأسلوب التحررى أو التقدمى Liberal Thinking Style :

يحب أصحاب هذا الأسلوب الذهاب على ما وراء القواعد الموجودة والاجراءات والسعى إلى إحداث التغيير الكبير ، والسعى إلى المواقف الغامضة والشعور بالراحة عند التعامل معها ، كما أنهم يفضلون وجود درجة ما من عدم للملوفية بالحياة والعمل . فالحكومات يمكن أن تكون لها ميول أو نزعات سياسية متنوعة وأن الشكل المثالى لهذه السياسات يكون ممثلاً باستمرارية فى الجناح اليمى والجناح اليسارى للحكومة وأن عملية التمييز هذه تستم فى ضوء اثنين من الميول أو النزعات الرئيسية هما المحافظة أو الليبرالية وهذا التقسيم يتم فى ضوء الأساليب وليس السياسات والطلاب الذين يحبون أسلوب التفكير التحررى يميلون إلى تجاوز وتخطى القواعد والاجراءات الموجودة والميل لحب للتغيير الشامل والواسع ، والبحث عن المواقف الغامضة وغير المحددة . ويشعر أصحاب أسلوب التفكير التحررى بالضجر الشديد إذا ما كانت الأشياء غير قابلة للتغيير . وأن الطلاب ربما يجمع بين أسلوبين من أساليب التفكير وهنا يمكن أن يجمع الطالب بين أسلوب التفكير التحررى وأسلوب التفكير التنفيذى ؛ كما هو الحال عندما يقوم الطالب بالدفاع عن وجهة نظر متقدمة جداً وهذا الشخص يحب الموقف التقدمى بشرط أن يمثل هذا الموقف لميوله أو نزعاته .

١٣ - الأسلوب المحافظ Conservative Thinking Style :

يحب أصحاب هذا الأسلوب التطبيق الحرفي للقواعد الموجودة والالتزام الصارم بالإجراءات والتغيير المحدود وتقادى المواقف الغامضة كلما أمكنهم ذلك وتفضيل الألفة بالحياة والعمل . ولطلاب الذين يحتل أسلوب التفكير المحافظ المرتبة الأولى فى تفكيرهم يحبون الالتزام بالقواعد والإجراءات الموجودة والتغيير المحدود وتقادى المواقف الغامضة كلما أمكن ذلك كما أنهم يفضلون الألفة فى الحياة وفى العمل وأسلوب التفكير المحافظ لا يمكن أن يكون متعارضاً مع أسلوب التفكير للتشريعى وأن للطلاب ربما يمتلك الأسلوبين معاً بشرط أن يأتى الطالب بالأفكار المبتكرة فى عمل الأشياء والتي قد تكون محافظة فى نزعتها .

- الأهمية التربوية لأساليب التفكير : أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أساليب التفكير لدى الطلاب وبعض المتغيرات مثل : (فعالية الذات - الأنشطة اللامنهجية - الاستراتيجيات التي يتبعها المعلم فى الشرح - التحصيل الدراسى للطلاب - عزو النجاح والفضل الدراسيين - دافعية الطلاب - النمذجة أو القدوة - المداخل المستخدمة فى التعلم - أنماط الشخصية - الموهبة ... الخ) ومن ثم يمكن للمعلم أن يستثمر هذه العلاقات الموجبة فى تعزيز الجوانب الإيجابية والحد من الجوانب السلبية لدى الطلاب .

أنشطة برنامج تحسين التعليم الأساسي فى الفترة من سبتمبر ٢٠٠٤ إلى سبتمبر ٢٠٠٥

أولاً: الأنشطة الخاصة بالتدريب :

- ١ - برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى اللغة الإنجليزية يناير ٢٠٠٥ :
تم تدريب ٧٣٥ كادر ليقومو بتدريب عدد ١٢٠٠٠ معلم .
 - ٢ - برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى اللغة العربية فبراير ٢٠٠٥ :
تم تدريب ٤٤٨٢٢ معلم ابتدائى وإعدادى .
 - ٣ - برنامج استخدام التكنولوجيا فى قاعة الدرس لمعلمى العلوم مارس ٢٠٠٥ :
تم تدريب ٢٠٩٢١ معلم ابتدائى وإعدادى .
 - ٤ - التدريب على منظومة التقويم التربوى للشامل أبريل ٢٠٠٥
• إعداد الكوادر : تم تدريب ٩٠ كادر
• برنامج المديرين : تم تدريب ١٧٤٤٤ مدير مدرسة وموجه قسم يولية ٢٠٠٥
• برنامج المعلمين : تم تدريب ١٨٢٥٥ معلم
- ### ثانياً : الأنشطة الخاصة ببناء المدارس والمشتريات والاستشارات :
- ١ - تم توقيع عقود مناقصة رقم ١٠ لبناء ١٥ مدرسة بمحافظات (الغربية - الشرقية - البحيرة - المنيا - سوهاج - قنا) تمويل اتحاد أوروبى .
 - ٢ - تم توقيع عقد مع جمعية إنقاذ الطفولة للتدريب على المشاركة المجتمعية كشريك فعال لتحسين فرص الالتحاق ونوعية التعليم .
 - ٣ - تم تزويد مركز تدريب بنى سويف بأجهزة الحاسب الآلى أجهزة العرض الضوئى والفيديو والتلفزيون .

٤ - تم تزويد عدد ٧٢ مدرسة تجريبية بالكاميرات الرقمية والماسح الضوئي لتشارك فى برنامج التعليم الرقوى مشروع مشترك مع الجامعة المفتوحة فى إنجلترا وجنوب أفريقيا .

٥ - تم تزويد عدد ١٥٠٠ مدرسة بخط تليفون مزود بخاصية ISDN للربط بالشبكة الدولية للمعلومات INTERNET بالمحافظات الـ ١٥ المشاركة فى برنامج تحسين التعليم .

٦ - تم طباعة ونسخ المواد التدريبية للبرامج التدريبية عدد ٨٠٠٠٠ اسطوانة مدمجة CD ، وعدد ١٢٠٠٠٠ دليل كتاب .

٧ - تم عمل إجراءات مناقصة لتوريد ١٠٠٠ معمل حاسب آلى كل معمل ١٢ جهاز تمويل اتحاد أوروبى .
ثالثاً : أنشطة مشروع المدرسة الفعالة :
إنجازات المشروع :

* ديسمبر - يناير ٢٠٠٤

تدريب خبراء تحسين الأداء المدرسى على مدرجات وأدوات المدرسة الفعالة والمشاركة المجتمعية .

* فبراير ٢٠٠٥

ورشة عمل للتعريف على المشروع وأهدافه .

تكوين فرق المدارس .

* مارس ٢٠٠٥ ورش عمل للمدارس

يقوم الميسر بتدريب فريق المدرسة .

* ١ - ٢٠٠٥/٣/٣

ورشة عمل للرؤية والرسالة .

يقوم مستشار للتدريب والخبراء بإعداد المادة التدريبية الخاصة بالرؤية والرسالة لمستويات للتدريب للتالية (الميسر / المدارس)

* ٦ - ٢٠٠٥/٣/٧

تدريب الخبراء للميسرين بالوحدات بالمحافظات على صياغة الرؤية
والرسالة .

* ١٤ - ٢٠٠٥/٣/١٥

تدريب للتجمعات المدرسية بالمحافظات على صياغة الرؤية والرسالة

* ٢٦ - ٢٠٠٥/٣/٣١

تدريب فرق المدارس على صياغة للرؤية والرسالة .

دراسة التقييم المؤسسي :

- ٢٠٠٥/٣/٢٢

لقاء نواب وحدات التخطيط والمتابعة المحلية للتعرف على دراسة

التقييم المؤسسي .

- ٢٠٠٥/٣/٢٩

لقاء نواب الوحدات المحلية مع موظفي الإدارة التعليمية لعمل

الاستبيان الخاص بالدراسة .

- ٢٠٠٥/٣/٣١

لقاء نواب وحدات التخطيط والمتابعة المحلية وخبراء تحسين الأداء

المدرسي للتعرف على أداة جمع الاحتياجات الخاصة بالموارد البشرية بالإدارة

والموجهين .

- ٢٠٠٥/٤/٥

لقاء جمع احتياجات الموارد البشرية بالإدارة .

- ٢٠٠٥/٤/٦

لقاء جمع الاحتياجات للموجهين .

* ٣ - ٢٠٠٥/٤/٤

ورشة عمل استخدام أدوات التقييم الذاتي للمدرسة .

* ٦ - ٢٠٠٥/٤/٧

تدريب الخبراء للميسرين بالوحدات المحلية .

* ١٢ - ٢٠٠٥/٤/١٨

تدريب فرق المدارس بالمحافظات على استخدام أدوات التقييم الذاتي للمدرسة .

* مايو ٢٠٠٥

التدريب على إعداد للخطة المدرسية .

* يونية ٢٠٠٥

التدريب على خطة المتابعة .

* أغسطس - سبتمبر ٢٠٠٥

للتدريب على دليل متابعة أداء للمشروع .

* سبتمبر ٢٠٠٥

مؤتمر توثيق الرؤية والرسالة في العشر محافظات المشاركة في المشروع لمدة يومين بكل محافظة .

* أكتوبر ٢٠٠٥

تدريب فرق المدارس على دليل إعداد تقارير متابعة الأداء .

تدريب المشاركة المجتمعية الذي تقوم به هيئة إنقاذ الطفولة .

* تم المساهمة في تطبيق القرار الوزاري ٢٥٨ الخاص بتعبئة

المجتمع عن طريق التدريب لأعضاء مجالس الأمناء في المحافظات عن

طريق منظمة إنقاذ الطفولة المتعاقد معها . وكذلك جرى إعداد اللائحة

الخاصة بمجلس الأمناء وعرضها على المحافظات لإقرارها .

كما جرى العمل لإنشاء موقع إلكتروني على الشبكة الدولية

للمعلومات للمدرسة الفعالة .

رابعاً : أنشطة التقييم والمتابعة :

١ - تم متابعة للوضع القائم المدارس التي سوف تزود بمعامل

الحاسب الآلي تمويل اتحاد أوروبي .

٢ - تم متابعة برامج التدريب والأنشطة الأخرى ببرنامج تحسين

التعليم .

٣ - تم عمل التقويم البعدي لدراسة خط الأساس وقام بها المركز القومى لامتحانات والتقويم التربوى .

٤ - تم تطبيق أدوات الدراسة الطولية على عدد ٢٠٠٠ مدرسة فى جميع المحافظات وتم إدخال بيانات ٢٠٠٠ مدرسة بمركز للمعلومات الخاص بالمركز القومى للبحوث التربوية والتنمية وتم تحليل البيانات وعمل التقرير المبنى للمرحلة الأولى .

خامساً : أنشطة خاصة بالتنسيق مع الجهات المانحة :

تقوم إدارة البرنامج مع الوزارة بالتنسيق مع الجهات المانحة فى مجال التعليم للاستفادة من المعونات المقدمة للتعليم والمشاركة مع وزارة الخارجية والسكان الدولى فى مناقشات اتفاقية الحوار مع الاتحاد الأوروبى لدعم التعليم الأساسى والتعليم الثانوى والطفولة .

الخبرة العملية La Main a Pate كطريقة لتعليم وتعلم العلوم

إعداد

دكتور / عبد أبو المعاطي النموقى

رئيس قسم تصميم وبناء المراكز

بالمركز القومى للبحوث التربوية والتنمية

تعتبر التجربة الفرنسية فى تعليم وتعلم العلوم بالمرحلة الابتدائية " اليد فى العجين " La Main a Pate ماثرا إعجاب غالبية الدول وخاصة للناطقه باللغة الفرنسية ، حيث تركز على مجموعة من المبادئ ، منها :

- ١- يتعلم التلميذ من خلال العمل اليدوى .
 - ٢- يصمم التلميذ بعض الأنشطة العملية البسيطة .
 - ٣- يكتسب التلميذ خبراته الحسية من خلال حواسه الخمس .
 - ٤- يجمع معلومات حول إحدى الظواهر .
 - ٥- يصنف ويقارن ويلاحظ ، ويفسر ما يشاهده .
 - ٦- يسجل بياناته بدقة .
 - ٧- يوظف خامات البيئة البسيطة فى تجاربه .
 - ٨- يطبق ما توصل إليه فى مواقف حياتية .
- وبهذا نجد أن تلميذ المرحلة الابتدائية ، يتكرب على مجموعة من المهارات ، ويتوصل إلى المعلومات من خلال الملاحظة ، والتفسير والمقارنة ، والتصنيف ، والتنقوq ، واللمس ، والتمييز ..

مصطلح " اليد فى العجين " تعريب للمصطلح الفرنسى La Main a Pate فى تعليم وتعلم العلوم من خلال تعلم العلوم النشط " التعلم معا " كما تنتمى إلى النظرية المعرفية البنائية فى علم النفس والتي تعتمد على تفاعل التلميذ مع الآخرين ، وأيضا مع بيئته، من خلال تعلم نشط ، وأن دور المعلم هو الإرشاد .

ومن هنا نجد أن طريقة "اليد في العجين" تهدف إلى تحقيق ما يلي :

- ١ - يلاحظ التلاميذ الأشياء وللظواهر بشكل محسوس .
 - ٢ - يتاح للتلاميذ الفرصة في إجراء التجارب ، واكتساب المهارات العملية .
 - ٣ - يجادل التلاميذ بالمنطق ، ويشاركون بأفكارهم ، ويقومون بالأنشطة المختلفة ، مما يساعد في بناء معرفتهم .
 - ٤ - يكتسب التلاميذ تدريجياً المفاهيم العلمية ، والمهارات العملية ، والتفكير العلمى بطريقة مناسبة ، مما يساعد على رفع مستواهم اللغوى شفوياً وتحريراً .
 - ٥ - يسجل التلاميذ ملاحظاتهم ومشاهداتهم حول الشواهد العلمية ، وتقديم تفسيرات واستنتاجات لها .
 - ٦ - تدعم العمل من خلال مجموعات بين التلاميذ من جهة ، وبين المعلمين من جهة ، وما يحدث بين التلاميذ ومعلمهم من جهة أخرى .
 - ٧ - ينظم المعلم أنشطة هادفة متتابعة ، تهدف إلى إتاحة فرصة الاعتماد على النفس لدى التلاميذ .
 - ٨ - مشاركة الأسرة والبيئة المحيطة بشكل متلاحم مع المدرسة لتحسين ظروف ومناخ تعلم العلوم بالمدرسة الابتدائية .
 - ٩ - مساعدة المعلمين بعضهم بعضاً عن طريق موقع خاص على الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) يحتوى على ما يخص طريقة "اليد في العجين" من معلومات ووثائق ، وأيضاً إتاحة الفرصة لهم لتوجيه تساؤلاتهم للمتخصصين .
- ومن هذا المنطلق نجد أن طريقة "اليد في العجين" تعتمد على المراحل التالية :

١ - كيف نبدأ ؟

تطرح تساؤلات لإثارة التلاميذ ، والتعبير عنها بحرية من خلال خبراتهم السابقة ، مما يتيح لهم فرصة فرض الفروض .

٢ - البحث والاكتشاف :

يقوم التلاميذ من خلال مجموعات العمل ، بممارسة الأنشطة المختلفة والمتنوعة ، مع توظيف خامات البيئة البسيطة .

٣ - بناء المعنى :

يناقش التلاميذ كل ما شاهدوه ، ولاحظوه ، وسجلوه ، وتوصلوا إليه وأيضاً يعقدون مقارنات بين نتائجهم ونتائج المجموعات الأخرى . وذلك للتوصل إلى حلول مقترحة .

٤ - التوسع في المعرفة :

يقوم التلاميذ بالربط بين الأفكار الجديدة وتصوراتهم السابقة ، والعمل على تعديلها . وأيضاً تطبيق ما توصلوا إليه من أفكار جديدة في مواقف حياتية جديدة .

ولهذا نجد أن مراحل طريقة " اليد فى العجين " تعتمد على :

- ١ - طرح سؤال أو موقف مشكل .
 - ٢ - إثارة اهتمام التلاميذ وحب الاستطلاع والرغبة فى اكتشاف الجديد .
 - ٣ - إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بالأنشطة الاستكشافية المختلفة والمتنوعة .
 - ٤ - تقديم خبرات حسية ومتنوعة ، باستخدام خامات بيئية جديدة وجذابة .
 - ٥ - اكتشاف الثقة بالنفس والاعتماد على الذات لدى التلاميذ .
 - ٦ - تنمية مهارات التفكير العلمى لدى التلاميذ .
 - ٧ - تنمية العلاقات الاجتماعية .
 - ٨ - مشاركة أسرة للتلميذ (دليل الوالدين - الواجبات المنزلية - الأنشطة اللاصفية ...) .
- ومن هنا نجد أن طريقة " اليد فى العجين " تعتبر إضافة جديدة فى مجال التربية العلمية ، والتي يمكن من خلالها تطوير عملية التعليم والتعلم فى مجال العلوم وخاصة فى المرحلة الابتدائية .

تأثير الأنشطة الهوائية على معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشي وعلاقتهما بتغيرات ضغط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) للسيدات البدنيات

م.د. هالة عطية محمد عطية (*)

إن طبيعة خلق الله سبحانه وتعالى لجسم الإنسان تمثل التقويم السليم مما يفرض على الإنسان أن يعطى كثيراً من العناية والاهتمام بالتغذية الصحية المناسبة والحركة الدائمة والمستمرة للمحافظة على قوة وتناسق جسمه وكذلك تنظيم وتوازن وظائفه الداخلية حيث تقع المسؤولية بالدرجة الأولى على الإنسان في كيفية الوقاية من الإصابة بأمراض العصر وخصوصاً مسببات أمراض القلب والأوعية الدموية والتي من أمثلها الرئيسية هي السمنة ، حيث إن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في حياة الإنسان وأداء أعماله والتي كان من المفروض أدائها بقوة عضلات جسمه قد سلبته الكثير من قدراته الجسمية وكفاءته البدنية وضعف قدرة الأجهزة الحيوية الداخلية في أداء أعمالها الطبيعية (٢٥ : ٩ ، ١٠) .

ويضيف أبو العلا وكمال عبد الحميد أن نقص الحركة وقلة النشاط يترتب عليه مشاكل صحية عديدة تتمثل بعضها في المظاهر الخارجية حيث تتراكم كميات كبيرة من الدهون وتظهر السمنة وما لها من آثار سلبية على صحة الفرد (٣ : ١٣٣) .

(*) مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

ويعتبر كل من عباس وإبراهيم السمنة حالة مرضية ويرجع أسبابها إلى قلة النشاط البدني والعوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والطريقة التي تنمو بها الأنسجة الدهنية كما ينضم إليهم العوامل الوراثية (١٦ : ١٦٥). وعلى ذلك يتفق عادل حسن مع الجميع مؤسسات وأفراد على أن ممارسة التمرينات الهوائية تساعد على رفع كفاءة عمل العضلات والأربطة وتحسين درجة تكيف الجسم للفسيولوجية والعصبية للكثير من المتغيرات الخارجية مما تساعد الفرد على مواجهة أعباء النشاط البدني والحياتي بأقل جهد ممكن بالإضافة إلى إمكانية التحكم في الوزن وتحسين التمثيل الغذائي وتجنب الإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة (١٥ : ٥) (٦ : ٣٦١) .

ويتفق معه كل من عباس وإبراهيم وليلى ، على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ممارسة التمرينات الهوائية والنواحي الصحية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية (١٦ : ٩٦) ، (١٩ : ٤٣) .

ويؤكد ذلك باكر والنجادة ولكن إذا ما تم إختيار تلك التمرينات بعناية وعلى أسس علمية حيث إن التمارين البدنية المواجهة تعمل على الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي ومكونات الجسم وتحسين الصحة (٣٤ : ٢٨٧ - ٢٩٧) .

وكذلك يشير أبو العلا إلى أن التدريب الهوائي يقلل من خطورة التعرض بأمراض القلب ويحسن عمليات التمثيل الغذائي ومعدلات حرق الدهون مما يقلل من تعرض الفرد للزيادة السريعة في الوزن (٥ : ١٩) .

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن أداء التمرينات الهوائية يؤدي إلى زيادة إفراز الهرمونات للقدرة على تحويل الدهون المخزنة بالجسم على أحماض دهنية وجليسرين يحملها الدم إلى العضلات للعائلة حيث تزداد قدرتها وقابليتها لأكسدة الأحماض الدهنية كمصدر أساسي للطاقة اللازمة لأداء التمرينات وبذلك تقل نسبة الدهون المخزنة بالجسم حيث يتم استخراج الطاقة عن طريق الدهون المخزونة بالجسم ، وبذلك ينقص وزن الجسم الكلي نتيجة للنقص في كمية الدهون بالجسم (٣٨ : ١٣٨) ، (٣٩ : ٢٦٢) .

وتذكر نعمات أحمد أن أفضل علاج للتخلص من الدهون هو ممارسة الأنشطة الهوائية حيث إنها تساعد على تحسين معدلات التمثيل الغذائي وبالتالي يحرق الشخص سعرات أكثر حتى أثناء النوم .

كما تضيف أن وزن الجسم يعتمد على عاملين أساسيين وهما ماذا نأكل وماذا نخرج Input Output وبناء على ذلك إذا تساوت عدد السعرات الحرارية الداخلة للجسم عن طريق الغذاء مع عدد السعرات الحرارية الخارجة من الجسم عن طريق النشاط البدني المبذول والعمليات الحيوية والفسيولوجية سيؤدي ذلك إلى بقاء وزن الجسم كما هو وأي تعديل في طرفي المعادلة سوف تكون النتيجة حدوث تغيير في الوزن فإذا زادت المدخلات عن المخرجات أدى لزيادة في الوزن والعكس .

وعلى ما سبق يمكن الانقاص من عدد السعرات الداخلة مع زيادة في عدد السعرات الخارجة ليتم فقد حوالي من ٥٠٠ : ١٠٠٠ سعر في اليوم وذلك لانقاص الوزن من ١ كجم - ١ كجم أسبوعياً حيث إن كل كجم = ٢٥٠٠ سعر حراري (٦ : ٣٦٩) (٢٦ : ٢٤٣) (٢٩ : ٣٢ ، ٣٩ ، ٤٠) .

وتطبيقاً لما سبق قامت الباحثة بعقد جلسات لأفراد العينة مع اختصاصي تغذية بهدف زيادة وعي وثقافة أفراد العينة لتعديل بعض السلوكيات الخاطئة وكيفية اختيار الأطعمة الغذائية المفيدة والتي تحتوي على أقل عدد من السعرات الحرارية وتجنب تناول الأطعمة الدسمة والتي تحتوي على سعرات حرارية عالية ولكن دون التقيد بنظام غذائي محدد حيث وجدت الباحثة أنه متغير يصعب التحكم فيه إلا لو تم تطبيقه من خلال الإقامة داخل معسكر لكن مع الالتزام بتطبيق البرنامج الهوائي المقترح بتكرار أربعة أيام أسبوعياً . (٤ : ١٤٩ - ١٥٦) ، (٦ : ٣٦٧) ، (٢٥ : ١٧٥ ، ٢٠٢) .

حيث أشارت الكثير من البحوث والمراجع على أن أفضل الوسائل لانقاص الوزن هو الجمع بين التحكم في كميات وأنواع الأطعمة مع ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك كمحاولة لتحقيق الهدف من إجراء تلك الدراسة وهو بناء برنامج تدريبي مقترح يحسن من معدلات حرق السعرات الحرارية ويؤثر

إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن البدنية والمتعلقة فى معظم للقياسات الخاصة بالمظهر الخارجى ، وكذلك المتغيرات الفسيولوجية التي تشير إلى الحالة الصحية العامة لدى افراد العينة وقد وجدت الباحثة أن معظم الأبحاث السابقة لم تتطرق لقياس معدلات حرق السعرات الحرارية أثناء أداء التمرينات ولم تتوصل إلى إيجاد معاملات الارتباط بين تلك المعدلات والمتغيرات البدنية والفسيولوجية للشائع قياسها كمتغيرات تشير إلى معدلات الوزن مما يوضح الأهمية للتطبيقية لتلك الدراسة الحالية للوصول إلى أكثر المتغيرات ارتباطا بمعدلات حرق السعرات الحرارية أثناء أداء التمرينات كمتغير صادق يشير إلى معدلات التغير فى الوزن .

الدراسات السابقة :

وقد أجريت العدد من الدراسات فى هذا المجال للتعرف على التأثيرات المباشرة للأنشطة الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية المرتبطة بضبط الوزن ، فقامت جليلة حسن محمد (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج تدريبي للبقاء داخل الماء لتحصين بعض الدلالات الصحية (مكونات الجسم - وظائف الجهاز التنفسي - عناصر اللياقة البدنية) على (٢٠) سيدة وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود تأثير إيجابي للبرنامج اتضح فى وجود تحسن على قياسات (الوزن - مسطح الجسم - النسبة المئوية للدهون - السعة الحيوية - مرونة العمود الفقري - تحمل عضلات البطن والرجلين) (١٠) . كما هدفت دراسة هناء محمد فريد (٢٠٠٠) إلى التعرف على تأثير كبل من برنامج المشى المتدرج وبرنامج تمرينات هوائية وأثقال على مستوى الكفاءة البدنية ولقاص الوزن اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) سيدة تتراوح أعمارهن ما بين ٣٥ - ٥٠ سنة بريات الليوت تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين وأسفرت النتائج على وجود نتائج إيجابية لكل من البرنامجين تمثلت فى (إنقاص الوزن - نقص بعض المحيطات - نقص سمك ثنايا الجلد - ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية - زيادة السعة الحيوية - خفض نسبة الدهون) ولكن النتائج كانت لصالح برنامج المشى المتدرج فى كل من (السعة الحيوية

- نقص المحيطات - انخفاض دهون الدم (بينما كانت لصالح البرنامج الهولثى والانتقال فى قياسات (النبض فى الراحة - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى) (٣١) -

أما دراسة منال طلعت محمد (١٩٩٩) وعنوانها تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائى على نسبة الدهون والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من سن (٣٥ - ٤٥ سنة) اشتملت عينة الدراسة على (٤٥) سيدة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات للمجموعة الأولى : تمارس التمرينات الهوائية فقط والمجموعة الثانية : تتبع للنظام الغذائى فقط أما المجموعة الثالثة فكانت تمارس التمرينات الهوائية وتتبع نظام غذائى اشتملت القياسات على (الوزن - نسبة الدهون - وزن الدهون - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - معدلات النبض) وكانت للنتائج ايجابية لصالح مجموعة التمرينات الهوائية والنظام الغذائى ثم مجموعة التمرينات الهوائية ثم المجموعة التى اتبعت نظام غذائى (٢٧)

هدفت دراسة مرفت أحمد محمد (١٩٩٨) إلى التعرف على تأثير التمرينات الهوائية على الكفاءة الوظيفية للقلب والسعة الحيوية على عينة شملت (١٣٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية اشتملت للقياسات على (معدلات النبض - ضغط الدم الانقباضى - السعة الحيوية) وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن إيجابى فى قياسات السعة الحيوية ومعدلات النبض ولكن الفروق لم تكن دالة إحصائيا بالنسبة لوزن الجسم (٢٤) .

ودراسة أمال فؤاد سعيد (١٩٩٧) وعنوانها " تأثير برنامج هوائى مقترح لانقاص الوزن على تركيز أنزيمات اللترانس أمينيز وأنزيم النازع للهيدروجين ودهنيات الدم ، وقد اشتملت عينة للدراسة على (١٨) سيدة ذات نمط سمين وقد تم تطبيق برنامج هوائى حر على هذه المجموعة للتجريبية لمدة (١٥) أسبوعاً بواقع ثلاث مرات أسبوعياً استغرق زمن الوحدة (٣٥) ث وقد اشتملت للقياسات على (معدلات وزن الجسم - سمك ثلثيا الجلد - ضغط الدم - تركيز أنزيم اللترانس أمينيز - الأنزيم النازع للهيدروجين - نسبة

الكوليسترول - السكر فى الدم - الدهون البروتينية) وقد أسفرت النتائج على وجود انخفاض دال إحصائيا فى كل من (معدلات وزن الجسم - سمك ثانيا الجلد) وتحسن غير دال فى مستوى ضغط الدم (٨) .

دراسة سلاوى عبد الهادى شكيب (١٩٩٦) وعنوانها " تأثير برنامج هوائى مع نظام غذائى على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر فى المرحلة السنوية ٢٥ - ٣٥ سنة اشتملت العينة على ٦٠ سيدة مريضة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية وضابطة الأولى تتخذ برنامج هوائى + علاج دوائى والثانية يقمن باتباع نظام غذائى وعلاج دوائى وضابطة يعتمدن على العلاج الدوائى فقط احتوت الدراسة على قياسات سكر الدم - كفاءة البينة - الوزن - الكوليسترول - معدلات النبض فى الراحة ، أسفرت نتائج الدراسة على فاعلية برنامج التمرينات الهوائية والنظام الغذائى مع العلاج الدوائى على جميع المتغيرات سكر الدم - الكوليسترول - معدلات النبض - الكفاءة البيئية وذلك مع انخفاض الوزن لعينة البحث كما أشارت النتائج إلى أن اتباع العلاج الدوائى فقط لم يشير إلى التأثير إلا فى متغير سكر الدم (١٣) .

كما هدفت دراسة أمل نصر محمد (١٩٩٤) إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) سيدة استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا تم أخذ قياسات (الطول - الوزن - المحيطات - سمك الدهن - الكفاءة البدنية عن طريق إختبار الخطو لهاوارد) وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود تحسن ذات دلالة إحصائية فى كل من (الكفاءة البدنية - وزن الجسم - كمية لدهن بالجسم) (٩) .

وكذلك دراسة حنان عبد المؤمن (١٩٩٤) هدفت إلى بناء برنامج لانقاص الوزن للسيدات فى مرحلة الرشد المبكر (٢١ - ٣٠ سنة) اشتملت العينة على (٣٠) سيدة استغرق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث مرات أسبوعياً استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين إحداهما

تمارس برنامج المشى والأخرى نشاط حر حسب الرغبة وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الأولى (برنامج المشى) فى قياسات (معدلات الوزن - كفاءة الجهاز الدورى للتنفسي - سرعة إستعادة الشفاء) (١١) .

أما دراسة منال محمد سيد (١٩٩٤) وعنوانها " تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائى على كفاءة بعض الأجهزة الحيوية والمجموعات العضلية لغير الممارسات للرياضة فى مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم " اشتملت عينة للدراسة على (٤١) سيدة تتراوح أعمارهن ما بين ٣٠ - ٤٠ سنة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وقد اشتملت القياسات على (للوزن - السعة الحيوية - معدل النبض - قوة عضلات البطن والظهر والأرجل وقبضة اليد اليمنى واليسرى) . أسفرت نتائج الدراسة على وجود تأثير إيجابى للرقص الهوائى على جميع المتغيرات كما وجد ارتباط موجب بين قوة القبضة اليمنى واليسرى وأعلى ارتباط سالب بين نقص الوزن وقوة عضلات البطن (٢٨) .

ولكن دراسة نجوى سليمان بيومى (١٩٩٤) فقد هدفت إلى وضع برنامج للتمرينات الهوائية بغرض التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات الفسيوكيميائية والقياسات الأنثروبومترية المسببة لأمراض القلب اشتملت عينة الدراسة على (٣٥) سيدة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى غير مدخنات (٢٣) سيدة ولثانية مدخنات (١٢) سيدة اشتملت القياسات على (سمك الدهن - تركيز السكر فى حالة الصيام - تركيز الكوليسترول فى الدم) استغرق البرنامج مدة (٩) أسابيع بواقع (٥) وحدات فى الأسبوع زمن الوحدة (٦٠) ق إجمالى عدد للوحدات (٤٥) وحدة تدريبية . وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعة العيديات غير المدخنات فى جميع متغيرات الدراسة على الرغم من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعيدة عن القلبية مجموعة السيدات للمدخنات إلا أن الباحثة توصلت إلى وجود تقارب فى نتائج المجموعتين فى قياسات (تركيز السكر - الكوليسترول - بعض قياسات سمك الدهن) (٣٠) .

ودراسة مهير محمد بسيوني (١٩٩٣) وعنوانها " أثر برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية باستخدام الخطو على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمدخّنات من سن (٣٠ - ٤٠) اشتملت العينة على (١٢) سيدة من خريجات كليات التربية الرياضية المدخّنات واستغرق البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية موزعة على (٩) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (٧٥) ق إجمالي زمن البرنامج ٤٥ ساعة وأسفرت نتائج الدراسة على وجود تأثير إيجابي لممارسة تمرينات الخطو في الارتقاء بقياسات (الوزن - الرشاقة - التوافق العضلي العصبي - المرونة - التوازن - السرعة الحركية - التحمل العام - الجلد الدوري التنفسي) كمتغيرات بدنية كما أسهم في الارتقاء بمستوى قياسات (معدل النبض في الراحة - سرعة استعادة الشفاء - الكفاءة البدنية - لياقة الجهاز الدوري للتنفسي - معدلات استهلاك الأكسجين كمتغيرات فسيولوجية (١٤) .

كما هدفت دراسة وهيبه على حسن (١٩٩١) إلى التعرف على تأثير برنامج للرقص للهوائى على اللياقة الحركية وبعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للسيدات بعد سن اليأس اشتملت عينة الدراسة على (٥٠) سيدة استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً ، اشتملت القياسات على (ضغط الدم - معدل النبض - السعة الحيوية - سمك ثلثيا الجذ) أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعيدة في جميع المتغيرات ولكن أفضلهم كالأكثر السعة الحيوية - معدل النبض - وظائف القلب والرتنين - الوزن - سمك لادن (٣٢) .

أما دراسة أشيوتوس Ashutosh (١٩٩٧) وعنوانها " تأثيرات أنقاص الوزن والتدريب على اللياقة الهوائية للبدنيات من السيدات " ، اشتملت عينة الدراسة على (٣١) سيدة يعانين من السمنة متوسط أعمارهن ٤٢٫٨ سنة جميع أفراد البعينة خضعن لبرنامج لأنقاص الوزن والذي اعتمد على نظام غذائى قليل السعرات بالإضافة إلى محاضرات لتعديل السلوكيات للاخطئة وذلك لمدة (٤٦) أسبوعاً . وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في

وزن جميع أفراد العينة وتحسن في مستوى الجلد الدورى للتنفس ومستوى الحد الأقصى لامتهلاك الأكسجين (٣٣) .

كما قام ماركس وآخرون بدراسة (١٩٩٥) عنوانها " تقليل كتلة الدهون الحرة للسيدات المتبعات نظام غذائى متوسط وبرنامج تدريبيى " ، اشتملت عينة الدراسة على (٤٤) سيدة يعانون من زيادة الوزن ولا يمارسن أى نشاط رياضى تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات الأولى خضعت لنظام غذائى والثانية جمعت بين أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تقارب فى نتائج المجموعتين الثانية والثالثة التى مارست النشاط الرياضى ، كما توصلت إلى أن أفضل الطرق لخفض نسبة الدهون هى ممارسة الأنشطة الرياضية فكانت النتائج لصالح المجموعة الثالثة مجموعة ركوب الدراجات (٣٧) .

ودراسة قام بها جولاد بيرج وآخرون (١٩٩٤) Coldberg, Dianel عنوانها " مقارنة بين تأثير الجرى والتدريب بالأثقال على كفاءة الجهاز الدورى استغرق كل من البرنامجين (١٦) أسبوعاً اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) رجلاً تتراوح أعمارهن ما بين ٣٣ - ٤٢ سنة ولم يمارسوا أية رياضة بطريقة منتظمة قسمت إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة اشتملت قياسات للدراسة على (ضغط الدم - السعة الحيوية - سمك الدهون - القوة العضلية) وقد أسفرت للنتائج عن انخفاض نسبة الدهون للمجموعتين التجريبيتين فيما تحسنت مجموعة للجرى فى السعة الحيوية ولكن كانت النتائج لصالح مجموعة تدريبات الأثقال فى مستوى القوة العضلية (٣٥) .

أهداف الدراسة :

تهدف إلى بناء برنامج للأنشطة الهوائية للتعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشى .
- ٢ - تأثير البرنامج على متغيرات ضبط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) .

٣ - العلاقة الارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشي ومتغيرات ضبط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) .
فروض الدراسة :

١ - يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشي .

٢ - يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على متغيرات ضبط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) .

٣ - توجد علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشي ومتغيرات ضبط الوزن (البدنية - الفسيولوجية) .
إجراءات الدراسة :
أولاً : منهج الدراسة :

اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة قياس (قبل - بعدى) .
ثانياً : العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من السيدات المشتركات في برنامج خدمة المجتمع للياقة البدنية وعددهن (٥٧) سيدة وذلك وفقاً للشروط التالية :
١ - موافقة المشتركات على الاشتراك في التجربة .
٢ - تقارب السن بين أفراد العينة حتى يتم وضع البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية .

٣ - تقديم شهادة طبية تفيد لياقتها للصحة لممارسة الرياضة .
٤ - عدم الانقطاع عن التدريب خلال فترة إجراء التجربة حيث إن الاشتراك ممتد شهر قابل للتجديد من قبل المشتركين .
٥ - ولم يمارسن أى نشاط رياضي بطريقة منتظمة .
وبناء على الشروط السابقة بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) سيدة تم سحب (١٠) سيدات من مجتمع الدراسة لإجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت

عينة الدراسة (٣٠) مسيدة ويوضح جدول رقم (١) ، (٢) توصيف مجتمع الدراسة وكذلك عينة الدراسة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لحساب درجة تجانس مجتمع الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة

(ن = ٤٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	٢٨.٦٧	٢.٤٢	٣٩	٠.٣-٤.٠
الطول	١٥٩.٨٧	١.٧٢	١٦٠	٠.٢١٧-٠
الوزن	٨٨.٤٠	٤.٠٤	٨٨	٠.٢٩٧-٠
الوزن الزائد	٢٨.٥٢	٣.٤٤	٢٩	٠.٤١٣-٠
مؤشر الوزن	٣٤.٥٧	١.٣٣	٣٤.٦٩	٠.٢٦٧-٠
مسطح الجسم	١.٩٨	٠.٠٥	١.٩٧	٠.٣٨٣-٠
خلف المضد	٣٤.٤٢	١.٧٠	٣٥	١.٠١٠-٠
الفخذ فوق الركبة	٤٣.٨٢	١.٩٧	٤٤	٠.٢٦٦-٠
البطن تحت السرة	٥٠.٨٧	٣.١٥	٤٩	١.٧٨-٠
الصدر	٢٧.٢	١.٣٠	٢٧	٠.٤٦-٠
أسفل عظم للوح	٣٥.٧٧	١.٥١	٣٦	٠.٤٤٧-٠
الصدر	٩٤	١.٥٣	٩٤	٠.٠٠٠-٠
الوسط	٨٦.٠٥	٢.٢٠	٨٦	٠.٠٦٨-٠
الحوض	١٢٠.٨٧	٢.٠٤	١٢١	٠.١٨٤-٠
المضد	٣٨.٧	١.٥٨	٣٩	٠.٠٦٧-٠
الفخذ	٦٦.٨٥	١.٥١	٦٧	٠.٢٩٨-٠
السعة الحيوية	٢٢٢٥.٨	٣.٤٩	٢٣٢٥	٠.٤٩٤-٠
السعة الحيوية النسبية	١١٧٤.٧٣	٣٠.٢٦	١١٧٨.٣٥	٠.٣٥٩-٠
كفاءة القلب والدورة الدموية	٤٤.٦٧	١.٤٣	٤٥	٠.١٧٧-٠
مدلات النبض في الراحة	٨١.٩٥	١.٩٨	٨٢	٠.٠٧٦-٠
مدلات النبض بعد المجهود	١٨٠.٦٢	٩.١٤	١٨٠	٠.٢٠-٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2	٢٨.٣٠	١.٢٤	٢٨.٠٥	٠.١١٦-٠
مدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو	١٧٢.٠٢	١.٩١	١٧٢	٠.٠٣٩-٠
مدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشي	٧٧.٠٧	١.٩٠٠	٧٧	٠.١٨-٠

بدراسة جدول رقم (١) يتضح أن معامل الالتواء انحصار ما بين ٣

مما يدل على تجانس مجتمع الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لحساب درجة

تجانس عينة الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة

(ن = ٣٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	٣٨٫٤٦	٢٫٤٨	٣٨	٠٫٤٠
الطول	١٥٩٫٨٦	١٫٧٩	١٦٠	٠٫٢٢٣
الوزن	٨٨٫٨٠	٤٫٢١	٨٨	٠٫٣٥٦
الوزن للزائد	٢٨٫٦٣	٣٫٦٣	٢٩	٠٫٣٠٢
مؤشر الوزن	٣٤٫٦٢	١٫٤٠	٣٤٫٦٩	٠٫٣٠٣
مسطح الجسم	١٫٩٨	٠٫٠٥	١٫٩٧	٠٫٤٢٧
خلف العضد	٣٤٫١٦	١٫٨٢	٣٥	١٫٣٧٣
الفخذ فوق الركبة	٤٣٫٧٦	٢٫١١	٤٤	٠٫٣٣١
البطن تحت المصرة	٥٠٫٤٣	٢٫٩٣	٤٩	١٫٤٦٦
الصدر	٢٧٫٢٣	١٫٣٥	٢٧	٠٫٥١٦
أسفل عظم اللوح	٣٥٫٨٩	١٫٨٨	٣٦	٠٫١٨٩
الصدر	٩٤٫٠٣	١٫٦٠	٩٤	٠٫١٦٢
الوسط	٨٦٫٢٦	٢٫١٦	٨٦	٠٫٣٧٠
الحوض	١٢٠٫٣٦	٢٫٠٤	١٢١	٠٫٦٣٥
العضد	٣٨٫٤٦	١٫٦١	٣٨	٠٫٦٢٠
الفخذ	٦٦٫٣٦	١٫٤٧	٦٦	٠٫١٣٥
السعة الحيوية	٢٣٢٥٫٤٣	٣٫٤٨	٢٣٢٥	٠٫٣٧٣
السعة الحيوية النسبية	١١٧٤٫٠٩	٣١٫٢٧	١١٧٨٫٣٥	٠٫٤٠٨
كفاءة القلب والدورة الدموية	٤٤٫٣٦	١٫٨٤	٤٥	٠٫٨٤١
معدلات النبض في الراحة	٨٢٫٠٦	٢٫٠٥	٨٢	٠٫٠٩٨
معدلات النبض بعد المجهود	١٧٩٫٨	٩٫١٥	١٧٨	٠٫٤٩٢
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2	٢٨٫٣٥	١٫٢٨	٢٨٫٠٥	٠٫٧٠٠
معدلات حرق السعرات الحرارية لتصريفات الخطو	١٧٢٫٢	٢٫٠٧	١٧٢	٠٫٢٨٩
معدلات حرق السعرات الحرارية لتصريفات المشي	٧٧٫٢٣	١٫٩٠	٧٧	٠٫٣٦٧

بدراسة جدول رقم (٢) يتضح أن معامل الالتواء للحصر ما بين ٣

مما يدل على تجانس عينة الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة .

ثالثاً : أجهزة وادوات ومعادلات جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .

- ساعات إيقاف لحساب النبض وزمن الأداء .
- شريط قياس مرن لقياس المحيطات (الصدر - الوسط - الحوض - العضد - الفخذ) .
- جهاز مسمك ثانياً الجلد Skinfold Caliper لقياس سمك ثانياً الجلد وفقاً للنقاط التشريحية وأسلوب للقياس الموضحة بالمراجع (٦ : ٣٣١ - ٣٣٧) (١٧ : ٣٠٩ - ٣١٣) ، (٢٢ : ٣٠٩) ، (٤ : ٥٦ - ٦١) ، (٧ : ١٢٩) ، (١ : ١١٦ ، ١١٨) .
- معادلة مؤشر وزن الجسم ودرجة البدانة Body Massindex (١٧ : ٣٠٦ ، ٣٠٧) مرفق (١)
- معادلة حساب الوزن المثالي = الطول ÷ ١٠٠
- معادلة حساب الوزن = الوزن الواقعي - الوزن للمثالي
- معادلة مومستلايد لحساب مسطح الجسم

$$\frac{1}{2} \text{ مسطح الجسم بالمتر الرابع} = \frac{(\text{الطول} \times \text{الوزن})}{3600}$$

- جهاز الاريسبيرومتر الجاف Dryspirometer لقياس السعة الحيوية للرتئين Lung Capacity (٢١ : ١٤٨ - ١٥٠) مرفق (٢)
- لحساب السعة الحيوية النسبية = السعة الحيوية / مسطح الجسم
- اختبار كلية كوينيز للخطو Queens College Step Test لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين Vo2-max (٥ : ٢٧٥) (٢٣ : ٣٠٥)
- اختبار هود جكنزوسلوبك Hodg Kinsand Skubic Test لقياس كفاءة للقلب والدورة الدموية CVE (٢٣ : ٢٩٣ ، ٢٩٤) مرفق (٤)
- جهاز قياس معدلات حرق السرعات الحرارية أثناء أداء التمرين .
- وذلك بإدخال الوزن والطول وطول الخطوة وقد تم حساب طول الخطوة عن طريق حساب المتوسط الحسابي لعدد من الخطوات ، ويتم تعليق الجهاز على وسط المتكربة ليعطى قراءة تشير على معدل السرعات الحرارية التي تم حرقها أثناء فترة دوام التمرين .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لحساب

معامل الثبات للقياسات قيد الدراسة

(ن = ١٠)

المتغيرات	م	ع	م	ع	معامل الارتباط
الوزن الزائد	٢٨٢٠٠	٢٨٩٧	٢٨٣٠	٣٠٢	٠٩٧
مؤشر الوزن	٣٤٠٤	١٠٥	٣٤٣٦	٠٩١	٠٧٥
مسطح الجسم	١٧٩	٠٤	١٩٨	٠٠٤	٠٩٩
خلف العضد	٣٥٢٠	١٠٣	٣٥٠٠	١٠٧	٠٨٢
الفخذ فوق الركبة	٤٤٠٠	١٠٦	٤٤١٠	١٠٦	٠٩٧
البطن تحت للسر	٥٢٢٠	٣٨	٥٢١٠	٣٣٤	٠٩٨
الصدر	٢٧١٠	١١٩	٢٧٣٠	١٢٥	٠٧٩
أسفل عظم اللوح	٣٥٤٠	٢٦	٣٥٦٠	٠٨٤	٠٧٩
الصدر	٩٣٩٠	٣٧	٩٣٥٠	٠٩٧	٠٨٧
الوسط	٨٤٠	٢٣١	٨٥٠٠	٢٠٦	٠٩٧
الحوض	١٢١٨٠	١٨١	١٢١٩٠	١٣٧	٠٨٤
العضد	٣٩٤٠	٣٥	٣٩٤٠	١٢٦	٠٨٠
الفخذ	٦٧٧٠	٣٣	٦٧٨٠	١١٣	٠٩٠
السعة للحوية	٢٣٢٦	٣٦٨	٢٣٢٦٩	٣٧٨	٠٧٥
السعة للحوية النسبية	١١٧٧	٢٨٨٤	١١٨٢	٣٦٧٥	٠٩١
كفاءة القلب والدورة الدموية	٤٥٠٠	١٠٥	٤٤٨٠	١٩٠	٠٩١
معدلات النبض في الراحة	٨١٦٠	٨٣	٨١٧٠	١٤٩	٠٩٦
معدلات النبض بعد المجهود	١٨٤٠٠	٨٦٩	١٨٤١٠	٨٥٠	٠٩٩
الحمد الأكسجيني لاستهلاك VO2	٢٨١٧	١١٧	٢٨٠٧	١١٦	٠٨٠
معدلات حرق للسحرات للحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣٠	١٧١٠	٢٦	١٧١٢٠	١٠٣	٠٨٤
معدلات حرق للسحرات للحرارية لتمرينات المشي لـ ٣٠	٧٦٦٠	١٨٩	٧٦٩٠	١٩١	٠٩٣

قيمة ر* الجدولية عند مستوى ٠٠٥ ودرجة حرية ن - ٢ = ٩٣٢٢٠

بدراسة جدول رقم (٣) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط بين التطبيق الأول والثاني للقياسات تروحت ما بين (٠.٧٥ - ٠.٩٩) .

جدول (٤)

للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة الصنق

للقياسات قيد الدراسة

المتغيرات	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		فوق المتوسطات	قيمة ت
	م ١	ع ١	م ٢	ع ٢		
الوزن الزائد	٢٨٢٠	٢٩٧	١٩٨٠	٤٣٦	٨٤٠	٤٧٧
مؤشر الوزن	٣٤٤٥	١٥١	٣١٤٤	١٧١	٣٣٠	٤٧٩
مسطح الجسم	١٩٧	٠٠٤	١٨٨	٠٠٧	٠٠٩	٣٣٤
خلف العضد	٣٥٢٠	١٠٣	٢٤٢٠	١٦١	١١٠٠	١٧١٨
اللفظ فوق الركبة	٤٤٠٠	٣	٣٦٣٠	١٧٦	٧٢٠	٩٧٩
البطن تحت السرعة	٥٢٢٠	٣٥٨	٤٣٢٠	٢٧٤	٩٠٠	٥٩٨
الصدر	٢٧١٠	١٩	٢٠٩٠	١٦٦	٦٢٠	٩٠٧
أسفل عظم اللوح	٣٥٤٠	١٠٢٦	٢٨٠٠	٢٢٦	٧٤٠	٨٥٧
الصدر	٩٣٩٠	١٣٧	٨٧٢٠	٢٧٤	٦٧٠	٦٥٦
الوسط	٨٥٤٠	٢٣١	٧٩٠	٢٥٠	٥٩٠	٥١٨
الحوض	١٢١٨٠	١٨١	١١٠٠٠	٣١٩	١١٨٠	٩٦٣
العضد	٣٩٤٠	١٣٥	٣٢٢٠	١٥٢	٧٣٠	١٠٧٥
اللفظ	٦٧٧٠	١٣٣	٥٨٠٠	١٧٠	٩٧٠	١٣٤٥
السعة الحيوية	٢٣٦٠٠	٣٦٨	٢٧٥٤٠	١٢٢٠٧	٤٤٩٠٠	١١٠٣
السعة الحيوية للتنمية	١١٧٦٣	٢٨٤٨	١٤٧٥٦	٣٧٧٦	٩٩٢٢	١٨٩٧
كفاءة القلب والدورة	٤٥٠٠	١٠٥	٦٠٨٠	١٠٣	١٥٨٠	٣٢١٢
معدلات اللبش في الراحة	٨١٢٠	١٨٣	٧٧١٠	١٦٦	٤٥٠	٥٤٤٤
معدلات اللبش بعد المجهود	١٨٤٠٠	٨٦٩	١٤٥٣٠	٣١٢	٢٨٧٠	١٢٣٢
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2	٢٨١٧	١٢٧	٤٠٩٤	١٢٦	١٢٧٧	٢٢١٤
معدلات حرق الصعرات الحرارية لتدريب الخطو لـ ٣ ق	١٧١٠	١٢٦	١٩٩٨٠	٣٣٢	٢٨٣٠	٢٣٨٤
معدلات حرق الصعرات الحرارية لتدريب للمشي لـ ٥ ق	٧٦١٠	١٨٩	٩٩١٠	٢٢٣	٢٣٠٠	١٨٣٨

قيمة ت* الجولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢١٠

بدراسة جدول (٤) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة فى القياسات قيد الدراسة مما يدل على صدق الاختبارات والقياسات المستخدمة .
رابعاً : إجراءات بناء البرنامج وتطبيق تجربة الدراسة
التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) سيدات من مجتمع الدراسة وفقاً لشروط اختيار العينة بهدف التأكد من سلامة وملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك صلاحية مكان إجراء القياسات والتعرف على مستوى العينة حتى يتم تحديد معدلات الشدة واختيار التمرينات المناسبة لتحقيق الأهداف .
هدف البرنامج :

يهدف برنامج الأنشطة الهوائية إلى تحسين معدلات حرق السعرات الحرارية ومتغيرات ضبط الوزن (البيئة - الفسيولوجية) للسيدات البدنيات المشتركات فى برامج خدمة المجتمع للياقة البدنية .
بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) تم وضع البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية كالآتى :

أسس بناء البرنامج :

- ١ - اختيار التمرينات التي يستخدم فيها العضلات الكبيرة ، وقد اتسم العمل بالإستمرارية لاستهلاك أكبر قدر ممكن من المعربات الحرارية .
- ٢ - لتحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية اشتملت التمرينات على نماذج متعددة من المشى والجري والوثب والحجل والوثب بالحبل وتمرينات الخطو .
- ٣ - كما ترواجت معدلات الشدة المستخدمة من (٦٠% - ٧٠%) فى تمارينات المشى والجري والهنرولة وتمرينات البطن والعمود الفقرى مع استمرار العمل لفترات طويلة وفترات راحة قصيرة .

٤ - كما بلغت معدلات الشدة لبعض التمرينات الهوائية من ٧٠٪ -
٨٠٪ من الحد الأقصى لمعدل القلب وقد تم حساب شدة الحمل باستخدام معدل
النبض حيث إن :

معدل للنبض المستهدف يعبر عن شدة الحمل وفقا للمعادلة

$$\text{أقصى نبض} = ٢٢٠ - \text{العمر}$$

النبض المستهدف = نبض للراحة + نسبة التدريب (أقصى نبض -
نبض للراحة) .

٥ - مراعاة التدرج في زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب وعينة
الدراسة وقد تم التحكم في معدلات الشدة من خلال التغير في (سرعة الأداء -
فترة دوام التمرين - عدد مرات تكرار التمرين) .

٦ - تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية على ثلاثة أجزاء أساسية .

الجزء الخاص بالإحماء وبلغ زمنه من ٧ - ١٢ ق

اشتملت التمرينات على مجموعات المشي والجري والمرجحات
والدورانات والتوقيف وتمرينات لجميع أجزاء الجسم بهدف زيادة المدى
الحركي للعضلات وتنشيط الدورة الدموية - الوقاية من حدوث الإصابات
كالانقباض والتمزق العضلي .

الجزء الرئيسي واستغرق زمنه من ٤٥ - ٦٠ ق اجتوب مجموعات

التمرينات على :

- تمرينات لتحسين التحمل واللياقة الهوائية .
- تمرينات لتشغيل مجموعات عضلية كبيرة .
- تمرينات تعمل على زيادة استهلاك الطاقة وحرق الدهون من
خلال مجموعات من التمرينات العكسية الرقص السريع -
الدورانات السريعة - استخدام الاتجاهات العكسية .
- تمرينات باستخدام مقاومات وأثقال خفيفة باستخدام وزن الجسم -
وزن الزميل - دامبلز - كرات طبية .

الجزء الختامي ويستغرق زمن أدائه من ١٠ - ١٥ ق بهدف خفض التوتر العضلى وتوفير الاسترخاء باستخدام التمرينات الحرة ذات الأداء البطيء والتي تؤدي لأقصى مدى مع تنظيم عمليات التنفس .

٧ - كما تم مراعاة للفترة الزمنية للبرنامج بحيث تؤدي إلى حدوث تغيرات فى القياسات قيد الدراسة .

التجربة الأساسية :

القياس القبلى :

تم إجراء القياسات القبلية بصالة الألعاب بالكلية فى يوم السبت ٢٠٠٠/٧/١ ، الأحد ٢٠٠٠/٧/٢ .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على أفراد عينة الدراسة بكلية التربية الأساسية للهنات وذلك فى الفترة من الاثنين ٢٠٠٠/٧/٣ إلى الأحد ٢٠٠٠/٨/٢٧ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) مرات أسبوعيا خلال أيام (السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء) وقد بلغ عدد للوحدات التدريبية (٣٢) وحدة تدريبية استغرق زمن الوحدة للتدريبية من (٦٠ - ٩٠) ق خلال الفترة المحددة فى برامج خدمة المجتمع بواقع (٤٨) ساعة تدريبية .

القياس اللاحق :

تم إجراء القياسات اللاحقة بصالة الألعاب بالكلية وبفس الشروط والإجراءات السابقة فى يوم الاثنين ٢٠٠٠/٨/٢٨ ، الثلاثاء ٢٠٠٠/٨/٢٩ .

خامسا : المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- الوسط .
- معامل الالتواء لحساب درجة تجانس العينة .
- T.Test لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية واللاحقة .
- معدلات التغير لحساب نسبة التحسن فى المتغيرات قيد الدراسة .
- معامل الارتباط لحساب العلاقة الارتباطية بين المتغيرات قيد الدراسة .

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية لمتغيرات ضبط الوزن البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياسات القلبية		القياسات البعدية		قيمة ت*
	م١	ع١	م٢	ع٢	
الوزن	٨٨٫٧٠	٤٤٫٤	٧٩٫٩٥	٥٢٫٧	٠٢٢٣٩-
الوزن الزائد	٢٨٫٨٥	٣٫٩٧	٢٠٫١٠	٥٫١٧	٠٢٢٣٩-
مؤشر الوزن	٣٤٫٧٠	١٫٥٣	٣١٫٢٩	٢٫٠٢	٠٢٢٤٠-
مسطح الجسم	١٫٩٨	٠٫٠٥	١٫٨٨	٠٫٠٦	٠٢٢٣٩-
خلف العضد	٣٣٫٦٥	١٫٩٢	٢٣٫٩٥	١٫٣٥	٠٢٢٦٥-
القفذ فوق الركبة	٤٣٫٦٥	٢٫٣٦	٣٥٫٧٥	٢٫٠٧	٠٢٢٦٥-
البطن تحت المرة	٤٩٫٥٥	٢٫١٣٩	٤٢٫٥٥	٢٫٨٠	٠٢٢٣٥-
للصدر	٢٧٫٣٠	١٫٤٥	٢٠٫٣٠	١٫٦٨	٠٢٢٤٩-
أسفل عظم فالوج	٣٦٫١٥	١٫٦٩	٢٧٫٦٠	٢٫٥٠	٠٢٢٥٤-
الصدر	٩٤٫١٠	١٫٧٤	٨٢٫٦٠	٤٫١٠	٠٢٢٤٤-
الوسط	٨٦٫٧٠	٢٫٠٠	٧٨٫٦٠	٢٫٤٧	٠٢٢٥٩-
الحوض	١١٩٫٩٥	١٫٩٠	١٠٩٫٩٥	٣٫١٠	٠٢٢٤٤-
العضد	٣٨٫٠٠	١٫٥٥	٣١٫٧٠	١٫٨٣	٠٢٢٥٠-
القفذ	٦٦٫٠٠	١٫٢١	٥٧٫٤٠	٢٫١٣	٠٢٢٥٦-

* ت " الجدولية عند مستوى ٠٫٠٥ = ٢٫٠٤

بدراسة جدول (٥) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسات القلبية والبعدية للمتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية مما يدل

على تأثير البرنامج الهوائي إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن البدنية .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمعدلات حرق السرعات
الحرارية والمتغيرات الفسيولوجية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	للقياسات القبلية		للقياسات البعدية		قيمة ت
	١م	١ع	٢م	٢ع	
معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣٠	١٧٢.٥٥	٢٣٢	٢٠٠.٩٠	٣٩٠	٠.٢١٧٤
معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي لـ ٥٠	٧٧.٥٥	١٨٧	٩٩.٦٥	٣٤٥	٠.٢١٧٢
السعة الحيوية	٢٣٢٥.١٥	٣٤٣	٢٧٤٨.٦٥	٨٥٢٠	٠.٢١٦٩
السعة الحيوية النسبية	١١٧٢.٨٢	٣٣.٢٢	١٤٦٠.٥١	٥٠.١٠	٠.٢١٧٥
كفاءة القلب والنبض للحموية	٤٤.٣٥	١.٧٢	٦٠.٨٠	٢.١٦	٠.٢١٧٢
معدلات النبض في الراحة	٨٢.٣٠	٢.١٥	٧٧.٠٠	٢.٠٢	٠.٢١٠٦
معدلات النبض بعد المجهود	١٧٧.٢٥	٨.٧٢	١٤٤.٣٠	٤.٢٩	٠.٢١٠٥
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2	٢٨.٤٣	١.٣٥	٤١.٢٨	١.٣٦	٠.٢١٧

ت * الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

بدراسة جدول (٦) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لمعدلات حرق السرعات
الحرارية لتمرينات الخطو والمشي والمتغيرات الفسيولوجية مما يدل على تأثير
البرنامج الهوائي إيجابيا على تلك المتغيرات .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية
لمتغيرات ضبط الوزن البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياسات القبلية م _١	القياسات البعدية م _٢	نسبة التحسن %
الوزن	٨٨٫٧٠	٧٩٫٩٥	- ٠٫٩٨٦
الوزن الزائد	٢٨٫٨٥	٢٠٫١٠	- ٣٠٫٣٢
مؤشر الوزن	٣٤٫٧٠	٣١٫٧٩	- ٩٫٨٤
مسطح الجسم	١٫٩٨	١٫٨٨	- ٥٫٠٨
خلف العضد	٣٣٫٦٥	٢٣٫٩٥	- ٢٨٫٨٢
الفخذ فوق الركبة	٤٣٫٦٥	٣٥٫٧٥	- ١٨٫٠٩
البطن تحت المرة	٤٩٫٥٥	٤٧٫٥٥	- ١٤٫١٢
الصدر	٢٧٫٣٠	٢٠٫٣٠	- ٢٥٫٦٤
أسفل عظم اللوح	٣٦٫١٥	٢٧٫١٠	- ٢٣٫٦٥
الصدر	٩٤٫١٠	٨٢٫١٠	- ١٢٫٢٢
الوسط	٨٦٫٧٠	٧٨٫١٠	- ٩٫٣٤
الحوض	١١٩٫٩٥	١٠٩٫٩٥	- ٨٫٣٣
العضد	٣٨٫٠٠	٣١٫٧٠	- ١٦٫٥٧
الفخذ	٦٦٫٠٠	٥٧٫٤١	- ١٣٫٠٣

بدراسة جدول (٧) يتضح لنا وجود معدلات تغيرات بين متوسطات القياسات القبلية لصالح القياسات البعدية مما يدل على وجود نسبة تحسن لتلك المتغيرات وقد تراوحت ما بين (- ٥٫٠٨ % : - ٣٠٫٣٢ %) مما يؤكد التأثير الإيجابي للبرنامج الهوائي المقترح على تلك للمتغيرات .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي ونسب التحسن بين القياسات القلبية والبعدية
لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشي
والمغيرات الفسيولوجية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياسات القلبية ١م	القياسات البعدية ٢م	نسبة التحسن %
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣ ق	١٧٢م٥	٢٠٠م٩٠	١٦ر٤٣
معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشي لـ ٥ ق	٧٧م٥	٩٩م٦٥	٢٨ر٤٩
السعة الحيوية	٢٣٢٥ر١٥	٢٧٤٨م٦٥	١٨ر٢١
السعة الحيوية النسبية	١١٧٢م٨٢	١٤٦٠م٥١	٢٤م٣
كفاءة القلب والدورة الدموية	٤٤ر٣٥	٦٠م٨٠	٣٧م٠٩
معدلات النبض في الراحة	٨٢ر٣٠	٧٧م٠٠	٦ر٤٤-
معدلات النبض بعد المجهود	١٧٧م٢٥	١٤٤ر٣٠	١٨م٥٩-
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2	٢٨ر٤٣	٤١م٢٨	٤٥ر١٦

بدراسة جدول (٨) يتضح لنا وجود معدلات تغيرات بين متوسطات القياسات القلبية لصالح القياسات البعدية مما يدل على وجود نسبة تحسن لتلك المتغيرات وقد تراوحت ما بين (-٤٠ر٦٠ % : ٤٥ر١٦ %) مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج الهوائي المقترح على تلك للمتغيرات .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو والمشي ومتغيرات ضبط الوزن البدنية للقياسات القبلية

(ن = ٣٠)

للمتغيرات	معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو	معامل الارتباط لمعدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشي
السن	٠.١٢٨	٠.١١٠
الطول	٠.٠٩٥	٠.١٣٣
الوزن	٠.٠٨٧	٠.١٧٨
الوزن الزائد	٠.١٦٤	٠.١٥٢
مؤشر الوزن	٠.١٧٣	٠.١٤٥
مسطح الجسم	٠.٠٤٩	٠.١٧٧
خلف العضد	٠.١٣٧	٠.١١١
الفخذ فوق الركبة	٠.٠٩٩	٠.٢٦٩
البطن تحت السرة	٠.٢٩٨	٠.٠٥٠
للصدر	٠.١٢٧	٠.١٥٥
أسفل عظم اللوح	٠.٣٧٤	٠.٢٥٩
الصدر	٠.٢١٩	٠.٠٥٩
الووسط	٠.١٨٩	٠.١٤٣
الحوض	٠.٣٨٥	٠.٣٥٣
العضد	٠.١٠١	٠.١٧١
الفخذ	٠.١٥١	٠.١٥٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١٠

بدراسة جدول رقم (٩) يتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومتغيرات ضبط الوزن البدنية ماعدا سمك للدهن أسفل عظم اللوح ، محيط الحوض كما اتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشي وجميع متغيرات ضبط الوزن البدنية وذلك في القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج الهوائي المقترح .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات
الخطو والمشي ومتغيرات ضبط الوزن الفسيولوجية للقياسات القبلية
(ن = ٣٠)

المتغيرات	معامل الارتباط لمعدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو	معامل الارتباط لمعدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي
السعة الحيوية	٠,١٧	٠,١١
السعة الحيوية للتنسية	٠,٤٦	٠,١٧٥
كفاءة القلب والدورة الدموية	٠,٢٣٠	٠,٠٩٤
معدلات النبض في الراحة	٠,٢٨	٠,٣٩٣
معدلات النبض بعد المجهود	٠,٢٦٣	٠,١٥
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2	٠,١٦٢	٠,٢٦
معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو لـ ٣ ق	-	٠,٣١٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١٠

بدراسة جدول رقم (١٠) يتضح لنا عدم وجود معاملات ارتباط بين
معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات
الفسيولوجية كما اتضح عدم وجود معاملات ارتباط بين معدلات حرق
السرعات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات الفسيولوجية ماعدا
معدلات النبض في الراحة .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق المعرات الحرارية لتمرينات
الخطو والمشي والمتغيرات البدنية للقياسات البدنية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	معاملات الارتباط لتمرينات الخطو	معاملات الارتباط لتمرينات المشي
السن	٠.٢٩٦	٠.٣٠٣
الطول	٠.١٨٩	٠.٠٥١
الوزن	٠.٨٢٠	٠.٣٦٠
الوزن الزائد	٠.٧٨١	٠.٣٦٠
مؤشر الوزن	٠.٧٨٠	٠.٣٦٦
مسطح الجسم	٠.٨٠٨	٠.٤٤٤
خلف العضد	٠.٢١٢	٠.٥٨٤
الفخذ فوق الركبة	٠.٣٩٤	٠.٠٤١
البطن تحت السرة	٠.٧٥١	٠.٣٦٠
الصدر	٠.١٣٩	٠.٤٥٤
أسفل عظم اللوح	٠.٨٢٣	٠.٣١٧
الصدر	٠.٢٣٣	٠.٢٦٨
للوسط	٠.٣٥٥	٠.٤١٧
للحوض	٠.٤٠٤	٠.٣١٢
للعضد	٠.٢٩٠	٠.١٦٢
الفخذ	٠.٥٧٢	٠.٣٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١٠

بدراسة جدول رقم (١١) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق المعرات الحرارية لتمرينات الخطو ومتغيرات (الوزن - الوزن الزائد - مؤشر الوزن - مسطح الجسم - سمك الدهن فوق الركبة - تحت السرة ، أسفل عظم اللوح - ومحيط الحوض ، للفخذ) كما وجد معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق المعرات الحرارية لتمرينات المشي ومتغيرات (مؤشر الوزن - مسطح الجسم - سمك الدهن خلف العضد ، الصدر - ومحيط العضد ، للفخذ) مما يوضح تأثير المتغير التجريبي على تلك المتغيرات (البرنامج الهوائي المقترح) .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات
الخطو والمشي ومتغيرات ضبط الوزن الفسيولوجية للقياسات البعيدة
(ن = ٣٠)

المتغيرات	معاملات الارتباط للمتغيرات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو	معاملات الارتباط لمعدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي
السعة الحيوية	٠.٤٢٧	٠.٣٦٤
السعة الحيوية النسبية	٠.٤٢٥	٠.٠٩١
كفاءة القلب والدورة الدموية	٠.٤٠١	٠.١٦٧
معدلات النبض في الراحة	٠.٦١٥	٠.٤١٥
معدلات النبض بعد المجهود	٠.٤٨١	٠.٤٦٦
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2	٠.٤١٦	٠.١٩٩
معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو ل- ٣ ق	-	٠.١٢٨

قيمة "ر" الجولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١٠

بدراسة جدول رقم (١٢) يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة
إحصائية بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع
المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .

كما يتضح لنا وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين معدلات
حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي والسعة الحيوية ومعدلات النبض في
الراحة وبعد المجهود .
مناقشة النتائج :

بدراسة جدول رقم (٦) ، (٨) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة
إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية لصالح القياسات البعيدة لمعدلات حرق
السرعات الحرارية لتمرينات الخطو والمشي ، كما يتضح لنا وجود معدلات
تفسير بين متوسطات القياسات البعيدة عن القلبية لصالح القياسات البعيدة مما
يدل على تحسن معدلات حرق السرعات الحرارية وتشير نسب التحسن على

أن معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشى قد تحسنت بنسبة ٢٨ر٤٩٪ بينما نسبة التحسن في معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو كانت ١٦ر٤٣٪ مما يدل على تأثير البرنامج الهوائى المقترح فى تحسين تلك المتغيرات مما يؤكد أن ممارسة للتمرينات الهوائية بصورة منتظمة بتكرار أربع مرات أسبوعيا يساعد على رفع معدلات استهلاك للطاقة وحرق الدهون ويتفق ذلك مع نتائج كل من جولدبيرج (١٩٩٤)، جليلا حسن (٢٠٠١)، هناء فريد (٢٠٠٠) حيث استخدم كل منهم للتمرينات الهوائية لتقليل نسبة الدهون بالجسم ، كما يتفق معهم كل من أبو العلا ، أحمد نصر (١٩٩٤) حيث أنهم يؤكدون على أن الأنشطة الهوائية هى أكثر الطرق فاعلية لازالة الدهون والأفراد الذين يمارسون بنشاط هوائى ثابت لمدة ١٢ ق كل يوم يعوق تحول العضلة على دهون وتقول نعمات أحمد (٢٠٠٠) أن الأنشطة الهوائية تجعل العضلات تعمل بشدة تحتاج معها إلى كمية كبيرة من الأكسجين مما يحسن عمليات التمثيل الغذائى وتجعل الشخص يقوم بحرق سعرات حرارية أكثر واستخلاصا من تحليل النتائج السابقة يمكننا تحقيق الفرض الأول للدراسة ونصه : " يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على معدلات حرق السعرات الحرارية لكل من التمرينات الخطو والمشي .

كما توضح نتائج جدول (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة وكذلك نسبة تحسن تراوحت ما بين (٣٢-٣٠ر٣٪ : ٥٠ر٠٨٪ للمتغيرات البدنية كما تراوحت ما بين (١٨ر٠٩٪ : ٤٥ر١٦٪) للمتغيرات الفسيولوجية مما يؤكد على فاعلية البرنامج الهوائى المقترح فى تحسين تلك المتغيرات قيد الدراسة والتي تؤكد وتشير إلى وجود تحسن فى قياسات سمك الدهن والمحيطات ومعدل الزيادة فى الوزن ومسطح الجسم والسعة الحيوية والسعة الحيوية النسبية ومعدلات النبض فى الراحة وبعد المجهود وكفاءة القلب والدورة الدموية ومعدلات استهلاك الأوكسجين VO2 مما يؤكد نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت جليلا حسين (٢٠٠١) على

عينة مشابهة إلى تحسين متغيرات الوزن ومسطح الجسم والسعة الحيوية كنتيجة لتطبيق برنامج لياقة داخل الماء كما تشير نتائج هناء فريد (٢٠٠٠) إلى تأثير ممارسة برنامج للمشي المتدرج على تحسين قياسات بعض المحيطات - مستوى الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - نسبة الدهون ، كما تتفق نتائج منال ظلمت (١٩٩٩) ، سلوى شكيب (١٩٩٦) ، ماركس (١٩٩٥) حيث توصل كل منهم لوجود تحسن في قياسات (الوزن - نسبة الدهون - معدلات النبض) نتيجة لاتباع نظام غذائي بجانب ممارسة للتمرينات الهوائية وتؤكد نتائج مرفت أحمد (١٩٩٨) ، أمال فولاد (١٩٩٧) ، أمل نصر (١٩٩٤) ، حنان عبد المؤمن (١٩٩٤) ، منال محمد (١٩٩٤) ، نجوى سليمان (١٩٩٤) ، أشيونوس Ashutosh (١٩٩٧) حيث تشير نتائج كل منهم إلى تحسن في متغيرات ضبط الوزن البدنية والمتمثلة في المحيطات وسمك ثلثيا الجلد ونسبة الدهون والمتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السعة الحيوية - وظائف الجهاز التنفسي بالكفاءة الفسيولوجية - معدلات النبض - ضغط الدم - نسبة الكوليسترول نتيجة لممارسة برامج مشابهة هوائية وباستخدام الأثقال وعلى عينات مشابهة مما يؤكد نتائج الدراسة الحالية ويحقق الفرض الثاني للدراسة ونصه "يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على متغيرات ضبط الوزن البدنية والفسيولوجية " .

ولتحقيق الفرض الثالث للدراسة الحالية يتضح لنا من نتائج جدول (٩) ، (١٠) عدم وجود علاقات ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات للخطو وجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة ماعدا سمك الدهن أسفل عظم اللوح ومحيط الحوض وذلك للقياسات القبلية كما يتضح لنا أيضا عدم وجود علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات المشي وجميع المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة ماعدا معدلات النبض في الراحة وذلك بالنسبة للقياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج الهوائى المقترح ولكن بدراسة جدول (١١) ، (١٢) والتي توضح نتائج القياسات البعدية يتضح لنا وجود معاملات ارتباطية بين معدلات حرق

السرعات، الجزارية لتمرينات الخطو، ومعظم المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك نتيجة لإدخال المتغير التجريبي البرنامج الهوائي المقترح كما وجد معاملات ارتباط بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو وجميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة مما يؤكد فاعلية البرنامج التجريبي في تحسين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو وارتباطها بالمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة والتي تم اختيارها كمتغيرات لضبط الوزن كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة مما يوضح أن معدلات استهلاك الطاقة وحرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو أكثر ارتباط بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة مقارنة بنتائج معدلات حرق السرعات الحرارية واستهلاك الطاقة لتمرينات المشي وتؤكد نتائج الدراسة الحالية سهر بمبوني (١٩٩٣) حيث توصلت على وجود تأثير إيجابي لممارسة تمرينات الخطو على بعض القياسات البدنية (الوزن - الرشاقة - المرونة - التوازن - السرعة الحركية - الجلد الدورى للتنفس) .

الاستنتاجات :

في ضوء عينة الدراسة والإجراءات المستخدمة يمكن استنتاج الآتي :

- ١ - برنامج التمرينات الهوائية المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على معدلات حرق السرعات الحرارية لكل من تمرينات الخطو والمشي .
- ٢ - برنامج التمرينات الهوائية المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا على متغيرات ضبط الوزن (البدنية والفسيولوجية) قيد الدراسة .
- ٣ - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات الخطو ومعظم المتغيرات البدنية وجميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة .
- ٤ - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معدلات حرق السرعات الحرارية لتمرينات المشي وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة .

٥ - معدلات حرق السعرات الحرارية لتمرينات الخطو أكثر ارتباطاً بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة .

٦ - ممارسة تمرينات الخطو الأكثر فاعلية في زيادة معدلات استهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية عن ممارسة تمرينات المشي حيث يستهلك الفرد حوالي ٥٧ سعر/ق لتمرينات الخطو بينما ١٥ سعر / ق لتمرينات المشي .
التوصيات :

في ضوء الإجراءات المستخدمة ونتائج الدراسة توصى الباحثة بالآتي
١ - تطبيق البرنامج المقترح في مراكز علاج السمنة وتخفيض الوزن لما له من تأثير إيجابي على متغيرات ضبط الوزن البدنية والفسيولوجية ومعدلات حرق السعرات الحرارية .

٢ - تطبيق بحوث مشابهة للتعرف على متغيرات أخرى تؤثر في ضبط الوزن .

٣ - قياس معدلات حرق السعرات الحرارية أثناء التمرين للتحكم في السعرات المستهلكة أثناء فترات الأداء لتحديد الوزن المطلوب فقدّه مما يشجع المتدربة على ممارسة التمرينات .

٤ - إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى تأثير أداء تمرينات الخطو والمشي على استمرارية حرق السعرات الحرارية بكفاءة بعد انتهاء فترة التمرين أثناء فترات الراحة .

فقدان أداة الكرة في التمرينات الإيقاعية وأثر القلق على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة

أ.م.د/ شهيرة عبد الوهاب يوسف شقير (*)

المقدمة

تقديم :

تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة الرياضية التنافسية التي حظيت
بإعادة جماهيرية كبيرة ، لما تقدمه من أثر في متابعة الفنون المهارية
والابتكارية ، وهذا ما جعلها تحتل مكانة متقدمة بين الألعاب التنافسية ، حتى
أصبحت من الألعاب المرغوبة لدى اللقيات .

ونتيجة للتقدم الهائل وتطور للتكنيك الحركي أصبحت ممارسة هذه
الرياضة علما له أصوله وأهدافه وقواعده وفلسفته ، ولما كان الإنسان يعتبر
وحدة متكاملة جسميا وعقليا ونفسيا ، اقتضى الأمر ضرورة تفهم طبيعة هذا
الإنسان .

ومهما كان الفرد في أعلى مستوياته البدنية والفنية والنفسية فإنه لا
يستطيع تجنب الأخطاء ولشارت "مامية أحمد الهجرسي " ٢٠٠٤م إلى أن
لغرض التربوي للتمرينات الإيقاعية يعني أن الأداء الحركي مقنن وموضوعي
وله هدف تعليمي تربوي واضح وليس ارتجاليا .

ولما كانت التمرينات الإيقاعية من الألعاب التي شملها هذا التطور
فكان لا بد من أنها تحتاج إلى تدريب مستمر من قبل المدربة مع اللاعبات
وتوجيههن نحو النقاط التكنيكية والفنية الهامة للحركة ومتابعة أساليب الأداء
ومحاولة الابتعاد عن كل ما ينقص من مستواهن الأدائي في الممارسة

(*) أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالجزيرة قسم التمرينات والجمباز والتعبير
الحركي- جامعة حلوان .

والستعرف من خلال ذلك على معرفة نقاط القوة لتعزيزها ونقاط الضعف لتلافيها .

وقد ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي وأصبح للاعداد النفسى دوره الفعال فى عمليات الإعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية وكان لهذا العامل أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبين فى المنافسات الرياضية (٢٣ : ٣٨) .

وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من " أمل فاروق " ٢٠٠٠م (٣) و " أمل رياض " ٢٠٠٢م (٢) و " هويدا محمد العضره " ٢٠٠٢م (١٨) وحيث أن للمنافسة الرياضية تتطلب من اللاعب بذل قصارى جهدها للوصول لأعلى مستوى من الأداء ، لذا فإن الإعداد الكافى يمكن اللاعب من أداء مهمتها التكنيكية والفنية ، وتلعب الظروف التي تؤثر على اللاعب قبل المنافسة مباشرة دورا هاما فى تهيئة اللاعب لتحقيق الفوز (١٦ : ٢٤) وقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث عديدة فى مجال التمرينات الايقاعية تناولت الإعداد النفسى لكونه عنصر هام لتحقيق أقصى مستوى ولنجاز مطلوب أثناء المنافسة الرياضية ، كما أشار "مارتين" Martin ١٩٩١م إلى أن القلق يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي الاهتمام بها ودراستها لما لها من آثار واضحة على أداء الرياضيين وبخاصة فى مرحلة ما قبل المنافسة ، كما يعتبر القلق من أهم الخصائص النفسية للوصول للتفوق الرياضى (٢٣ : ٢٠) .

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته لتحقيق أهدافه . والقلق انفعال مركب من التوتر والشعور بالخوف والخطر (١٤ : ٢٢٧) . .

وقد أجمع كلا من "بوركوفك" Borkvek ١٩٧٦م و " ريتشارد " Richard ١٩٩٩م أن حالة القلق عندما تكون معتدلة فإن الفرد يعيى أقصى طاقاته ويقدم أفضل أداء ممكن مستغلا إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة بينما يتدهور الأداء كلما كانت حالة القلق قوية وكذلك أثناء أداء الاختبارات (٢٠ : ٢٦١) . (٢٤ : ١٦١) .

ويشير "محمد حسن علاوى" ١٩٩٨م نقلا عن مارينيز وآخرون أن القلق فى مفهومه يقسم إلى ثلاثة أبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفا نوعيا فى المجال الرياضى وهذه الأبعاد هى :

١ - القلق المعرفى Cognitive Anxiety :

يقصد به التوقع السلبى لمستوى اللاعب وإفقاره للتركيز وتصور الفشل فى المنافسة الرياضية .

٢ - القلق البدنى Somatic Anxiety :

وهو إدراك الاستثارة والفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبى الأوتونومى .

٣ - الثقة بالنفس Self Confidence :

وهو السعد الإيجابى فى مواجهة القلق ، وتعتبر نظرية القلق متعددة الأبعاد يجب تطبيقها على اللاعبين إلا أن أهميتها تكمن فى إمكانية استخدام بعض الطرق والوسائل للمعينة لمواجهة بعد القلق الذى يظهر على اللاعب (١٢ : ٢٥٠) .

مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة أنه يكثر فقدان أداة الكره من يد الطالب أثناء الأداء فى الامتحانات العملية فى نهاية العام مقارنة بالأداء فى امتحانات أعمال السنة فكان لابد من وقفة لمعرفة أسباب فقدان الأداء ، فهناك حالات مختلفة لفقدان الأداء فقد تعزوها الباحثة إلى ضعف وتوتر وخوف الطالبات الزائد مما يؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه أثناء الأداء وبالتالي يؤثر على مستوى الأداء المهارى وعدم إنجاز الهدف المراد تحقيقه . ويلعب القلق دورا هاما فى التأثير على الأداء الرياضى بصورة إيجابية أو بصورة سلبية ويتطلب تحقيق مستوى عالى من الأداء القدرة على التركيز والانتباه ، ومن هنا يأتى الدور السلبى للقلق حيث يؤثر على التركيز والانتباه المطلوب لتحقيق الأهداف والقدرة على الحركة بإيجابية ، فكثير من الأفراد لم يحققوا مستوى عالى من الأداء لعدم قدرتهم على التعامل مع القلق . ومن هنا تبرز أهمية البحث فى إلقاء الضوء

على ظاهره القلق بالنسبة للطلّابات إلى جانب دراسة العلاقة بين القلق ومستوى الأداء ومحاولة التعرف على بعض الجوانب النفسية التي تمر بها الطالبة قبل الاختبارات .

فقد قامت الباحثة بإجراء هذا البحث حتى تتمكن من التعرف على مشكلات حالات فقدان الكرة أثناء للممارسة وما قد ينتج عن ذلك من أداء غير سليم .

هدف البحث :

١ - التعرف على عدد حالات فقدان الأداة أثناء امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية للعام .

٢ - التعرف على مستوى الأداء الفني للطلّابات .

٣ - التعرف على حالة القلق لدى الطالّابات أثناء الأداء .

٤ - التعرف على الفروق بين حالات فقدان الأداة ومستوى الأداء

الفني وحالة القلق بين امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية للعام .

تساؤلات البحث :

قامت الباحثة بوضع التساؤلات التالية :

١ - هل عدد حالات فقدان الأداة أثناء امتحان أعمال السنة متساوي

مع حالات فقدان نهاية للعام ؟

٢ - هل هناك فروق بين حالات فقدان الأداة ومستوى الأداء الفني

وحالة القلق بين امتحان أعمال السنة وامتحان نهاية العام ؟

٣ - هل هناك ارتباط بين القلق وحالات فقدان الأداة ومستوى الأداء

الفني للطلّابات ؟

مصطلحات البحث :

القلق Anxiety :

عرفه محمد حسن علاوى ١٩٩٧م بأنه لتفاعل مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (١٣ : ٢٥٠) .

كما عرف مجدى عبد الكريم حبيب ١٩٩١م قلق الاختبار أنه يسمى أحيانا بقلق التحصيل - وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار ، بحيث تشير هذه المواقف فنى الفرد شعورا بالخوف والهم الكبير عند مواجهة الاختبارات والشعور بالضيق والتوتر والهلع من الأداء فى الامتحان والذي يحدث إيان موقف الامتحان من ارتفاع لمعدل النبض ، لزيادة عدد مرات التنفس ، ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم (٩ : ١٦٥) .

التمرينات الإيقاعية :

عرفتها "سامية الهجرسى" ، "بركسان عثمان" ٢٠٠٤م بأنها الحركات البدنية الفنية التي توحد العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض ترويض متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضي أو إيداعى تنافسي أو ترويحى نفسى ، أو تعويض مهني أو وقائي علاجي (٥ : ٣٢) .

التمرينات بالأدوات : جميع مكونات الجملة الحركية بالأدوات من رمى ولقف ودورانات ومرجحات وغيرها تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهى بالتحكم فى الأداة ويتمثل ذلك فى طريقة الأداء الصحيح الذى يتسم بالدقة ودرجة التحكم العالية وجانب بدنى يتمثل فى القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، للتوافق كما أن هناك عدة عوامل نفسية يتوقف عليها حسن الأداء والتركيز أثناء الرمي واللقف وثقة الفرد بنفسه وقدرته (٤ : ١٧٤) .

الدراسات العربية المشابهة :

دراسة "عربى حموده محمد المغربى" ١٩٩٧م (٦) بعنوان "دراسة تحليلية لحالات فقدان الكرة عند لاعبي أندية الدرجة الأولى فى لعبة كرة اليد فى الاردن" استخدم للباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة البحث من الأندية الثمانية المشاركة بدورى أندية الدرجة الأولى ، وكانت أدوات البحث كاميرا فيديو واستمارة لجمع البيانات لحصر حالات فقدان الكرة وأشارت للنتائج إلى أن أكثر حالات فقدان الكرة كانت : صد الحارس للتمرير والاستلام ، إصابة للقوائم والعارضة ، للتصويب خارج المرمى ، لمس خط

الـ ٦ متر . أوصى الباحث بالتركيز من قبل مدربي أندية الدرجة الأولى على المهارات الأساسية للعبة والانتباه إلى أن هناك زيادة في حالات فقدان الكرة .
دراسة "أمل فاروق" ٢٠٠٠م (٣) بعنوان "التعرف على الفروق بين لاعبات سلاح الشيش في درجة قلق المنافسة ومستوى الأداء المهارى"
استخدمت الباحثة المنهج المسحى على عينة قوامها ١٢ لاعبة وهن اللاعبات اللاتى لاشتركن فى البطولة الأفريقية بالمركز الأولمبى ، وقد استخدمت الباحثة قائمة قلق المنافسة من إعداد رينز مارتنز Rens martens وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه كلما ارتفعت درجة للقلق كسمة وكحالة كلما قل التفوق والانجاز للمستوى المهارى ، وكلما زاد المستوى المهارى كلما انخفضت درجة للقلق .

دراسة " أمل رياض " ٢٠٠٢م (٢) بعنوان "علاقة للتوجه الرياضى التنافسى بحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء المهارى للاعبات الجميز الفنى "
استخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها ١٢ لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى والثانية لجميز الأنسات (١٤ - ١٦) سنة وقد استخدمت الباحثة اختبار التوجه الرياضى للتنافسى واختبار قلق المباراة للرياضية لمارتينز وتقييم مستوى الأداء وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه كلما ارتفعت درجة التوجه للرياضى كلما زاد مستوى الأداء للمهارى كلما ارتفعت درجة للقلق كلما قل مستوى الأداء للمهارى .

دراسة "هويدا محمد العصرة" ٢٠٠٢م (١٨) بعنوان "فاعلية قلق الامتحان التطبيقي وقلق الامتحان النظري وعلاقتهما ببعض المشكلات التي تواجه طالبات للفرقة الأولى والفرقة الرابعة فى التمرينات بكلية التربية الرياضية بالجزيرة " وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحى على عينة الفرقة الأولى والرابعة بكلية واستخدمت الباحثة اختبار قلق المنافسة إعداد رينز مارتينز تعريب محمد حسن علاوى ١٩٩١م ومقياس قلق الامتحان تصميم تشارلز سبيلبرجر تعريب علاوى ١٩٩١م وكانت أهم النتائج لزيادة فاعلية قلق

الامتحان للتطبيقات لطالبات الفرقة الأولى عنه في الفرقة الرابعة ، ويزداد قلق الامتحان النظري لطالبات الفرقة الرابعة عنه في الفرقة الأولى .
الدراسات الأجنبية المشابهة :

قام كل من " جيل ومارتين " Gill & Martin ١٩٩١م (٢٤) بدراسة تهدف إلى إيجاد العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء ، واستخدم الباحثان المنهج المسحي على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية من الرياضيين . وتم تطبيق قائمة الثقة الرياضية كسمة مقياس الكفاءة الذاتية وقائمة الثقة الرياضية كحالة ، قائمة للقلق التنافسي وتم التوصل إلى أن الناشئين من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباقات المضمار قد منعهم ذلك من تقديرات ذاتية مناسبة على عكس العدائين ذوي الخبرة والممارسة كما كانوا أكثر ثقة وأقل قلقا .

قام "راسل لوري" Russel Lori ١٩٩٢م (٢٦) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية العلاج بالموسيقى والخيال بالأداء الحركي في تخفيف حدة القلق لطالب المرحلة الثانوية وشملت عينة البحث ٧٨ طالبا من ذوي القلق المرتفع واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستمرت التجربة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة دقيقة ، وأسفرت النتائج عن أن الموسيقى الهادئة بالإضافة إلى الخيال والابتكار في الأداء الحركي للطلاب لها أثر كبير في تخفيف حدة القلق لديهم .

دراسة "سالمون" Salmon ٢٠٠١م (٢٦) بعنوان تأثير التمرينات الهوائية على القلق والتوتر والاحباط والحساسية للضغط : نظرية موحدة ، دراسة مسحية ، كان هناك تضاد حيث يرى البعض أن التمرينات لها أثر سلبي والبعض يرى أنها لها أثر إيجابي ، فقامت هذه الدراسة للمسحية كدراسة مقطعية ودراسة طولية وكانت النتائج أن التمرينات الرياضية الهوائية لها مضادات للاكتئاب والتوتر والقلق والاحباط .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث .

- اختيار مجتمع البحث .
- اختيار العينة من حيث المرحلة للمنية .
- اختيار أفضل الأجهزة والأدوات التي يمكن الحصول من خلالها على أدق النتائج .
- التعرف على أهم المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث .
- الاستفادة منها في مناقشة للنتائج .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يصف ما هو قائم ويهتم بتحديد الظروف ، وكما يقول "محمد حسن علاوى" أن البحوث الوصفية تعتبر "دراسة حالة" إذ تستهدف دراسة شخصية الفرد الرياضى وجمع المعلومات عن بيئته الخاصة واتجاهاته النفسية بهدف تقديم توصيات ومقترحات علاجية أو وقائية (١١ : ٦٤) .

مجتمع البحث :

طالبات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠٠٣/٢٠٠٤م الفصل الدراسى الثانى .

عينة البحث :

بلغ المجتمع الكلى للبحث (٣٦٧) طالبة تم تحديد ست شعب عشوائيا من بين (٢٦) شعبة وبلغ عددهن (٧٩) طالبة ، تم استبعاد الطالبات الراسبات والمصابات والمشاركات فى الفرق الرياضية وأصبحت العينة المختارة (٧٥) طالبة بنسبة (١٨٪) من المجتمع الكلى للبحث استبعد منهن (١٥) طالبة للتجربة الاستطلاعية وأصبحت عينة البحث النهائية (٦٠) طالبة ويوضح جدول (١) تجانس عينة البحث من حيث (السن ، الطول ، الوزن ، النبض ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - الأداء المهارى) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمتغيرات عينة البحث

(ن = ٧٥)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٧ر٣	٠ر٢٤	١٧ر٠٢	٠ر٢٥
الطول	سم	١٦١ر٢١	٣ر٢٥	١٦١ر٠٠	٠ر٠٤
الوزن	كجم	٥٤ر٢١	٢ر٦٥	٥٣ر٢٥	٠ر١٥
النبض	ن/ق	٧٩ر٢١	٧ر٦٨	٧٨ر٣٦	٠ر٦٨
ضغط الدم الانقباضي	مم/زئبق	١٢٣ر٢٥	٦ر٣٨	١٢٢ر٦٥	٠ر١٤
ضغط الدم الانسياسي	مم/زئبق	٨٧ر٢٥	٦ر٠١	٨٧ر٢	٠ر٠٤
الأداء المهاري	درجة	٦ر٤٥	٠ر٢٥	٦ر٤١	٠ر٠١

يتضح من الجدول رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء الذي ينحصر بين ٣ للمتغيرات البدنية قيد البحث للعيبة مما يشير إلى تجانس العينة .

أولاً : أدوات جمع البيانات :

١ - كاميرا فيديو كانت سرعتها (٦٠) صورة في الثانية ولها عصابات ذات بعد عريض وفيها ميزة تقريب الصور أثناء تدلول الكرة وامكانية عرض الفيلم بالحركة البطيئة .

٢ - استخدمت الباحثة قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لـ مارتنز

Martens وبيرتون Burton وفيلي Vealey وبمب Bump وسميث Smith (١٩٩٠م) وأعدهما في صورتها العربية " محمد حسن علاوى " وتشمل القائمة

(٢٧) عبارة وتقيس قلق المنافسة للبعد المعرفي ، قلق المنافسة للبعد البدني ،

خلق المنافسة لبعد الثقة بالنفس ، وفيها بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون ليصفوا شعورهم قبل المباراة الرياضية مباشرة (مرفق : ٢) .

٣ - تقويم مستوى الأداء الفنى عن طريق لجنة من أساتذة التمرينات لا تقل للدرجة عن أستاذ وأستاذ مساعد وهى تضم ثلاثة أساتذة للتقييم (مرفق : ١) .

ثانيا : أجهزة للقياس :

- ١ - جهاز الرستاميتزر Reastameter لقياس طول الجسم مقدرا (بالسنتمتر) وقياس وزن الجسم مقدرا (بالكيلو جرام) .
- ٢ - جهاز سفيجما مانوميتر Sphygma manometer لقياس ضغط الدم ..

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ الخميس ٢٠٠٣/٥/١ على عينة قوامها (١٩) طالبة من مجتمع البحث وقد أسفرت نتائج للدراسة على ما يلى :

- تم أخذ قياسات النبض والضغط للطالبات قبل الاختبار مباشرة .
- قامت الطالبات بملىء الاستمارة الخاصة بالقلق قبل الاختبار مباشرة .

تم تصوير الطالبات أثناء أدائهن بكاميرا فيديو لحصر عدد فقدان أداء الكرة من الثبات ومن الحركة فى جميع المهارات الفنية وذلك للتعرف على كيفية استخدام الكاميرا .

قياس مستوى الأداء من قبل لجنة التحكيم المكونة من ثلاثة أساتذة

من قسم للتمرينات

المعاملات العلمية للاختبار :

قامت الباحثة باستخراج المعاملات العلمية للاختبار على النحو التالى :

النتائج :

لإيجاد للثبات استخدمت الباحثة طريقة معامل التفكير ونباخ كما هو موضح بجدول (٢) حيث قلته للطريقة المناسبة للدراسة :

جدول (٢)

معامل ثبت استمارة قلق المنافسة الرياضية

(ن = ١٥)

البعد	معامل الفا
المعرفي	٠,٨٦٥
البدني	٠,٨٧٤
الثقة بالنفس	٠,٨٩٢

يتضح من الجدول رقم (٢) أن هناك ثباتا عاليا حيث بلغ معامل الفا كرونباخ (٠,٨٦٥) ، (٠,٨٧٤) ، (٠,٨٩٢) لأبعاد المقياس للمعرفي والبدني والثقة بالنفس على الترتيب .

الصدق :

تم حساب الصدق عن طريق صدق المحكمين بواسطة آراء ثلاثة خبراء حاصلين على درجة أستاذ وأستاذ مساعد في التربية الرياضية وتراوحت نسبة الصدق لاختبار القلق للمعرفي (٠,٩٤٢) والقلق البدني (٠,٩٥١) وقلق الثقة بالنفس (٠,٩٨٢) مما يدل على صدق عبارات استمارة قياس القلق نحو المنافسة لطالبات للفرقة الأولى .

الخطوات التنفيذية للبحث :

- تم قياس الطول والوزن والنبض وضغط الدم ومستوى الأداء .
- ملئ الاستمارة الخاصة بقلق المنافسة الرياضية من قبل الطالبات وقد تم التنبيه على الطالبات بأهمية هذه الدراسة والالتزام في ملئ الاستمارة ووصف شعورهن بدقة .

إجراءات البحث :

أولا : تطبيق القياسات قبل اختبارات أعمال السنة مباشرة في الفترة من يوم الاثنين ٢٠٠٣/٥/٥ حتى يوم الأربعاء ٢٠٠٣/٥/٧ وذلك كالآتي :

- الطول - الوزن - المن - معدل النبض - ضغط الدم .
- قامت الطالبات بملىء استمارة قلق المنافسة لمارتينز .
- قامت الطالبات بأداء الجدول للعمل لأداء الكرة المقرر فى المنهاج الدراسى للفرقة الأولى .
- تصوير الطالبات بكاميرا فيديو أثناء الأداء للتأكد من حالات فقدان الأداة ومجموع فقدان الأداة وفى أى المهارات تم فقدان وأكثر حالات فقدان هل من الثبات أم من الحركة ؟
- قامت الباحثة بمعاونة بعض المعيدات وعددهن ثلاث معيدات بحصر عدد فقدان أداة للكرة أثناء الأداء .
- تقييم مستوى أداء الطالبات الفنى من قبل اللجنة وكانت الدرجة من عشر درجات .

ثانيا : تطبيق القياسات قبل اختبارات آخر العام مباشرة :

- تم إجراء نفس القياسات السابقة فى يوم الاثنين ٢٠٠٣/٥/١٢ حتى السبت ٢٠٠٣/٥/١٥ وقد تمت الاجراءات بنفس الطريقة .
- تم أخذ درجات أعمال السنة فى جدول للكرة المقرر للفرقة الأولى لتقييم مستوى أداء الطالبات للمقارنة بينها وبين درجة التقييم فى اختبار نهاية العام .

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- اختيار معامل الالتواء .
- قيمة (ت) .
- قيمة كا^٢ .
- معامل الارتباط .
- معامل الفاكرو نباخ .

نتائج البحث :

جدول (٣) .

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام
للمتغيرات قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغير	أعمال السنة		نهاية العام		فرق المتوسطين	قيمة " ت "	الدلالة
	متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف			
النضج	٨١,٧٣٣	١,٧٩٢	٨٦,٩٣٣	٢,٧٦٤	٢,٢٠٠	٠,٤٨٩٦	دال
ضغط الدم الانقباضى	١١٦,٩٣٣	١,٩٨١	١١٨,٦٦٧	٢,١٦٠	١,٧٣٣	٠,٦٩٨٥	دال
ضغط الدم الانبساطى	٧٥,٧٣٣	٣,٠٨١	٧٧,٠٠٠	٢,٧٧٨	١,٢٦٦	٠,٦٩٧١	دال
الأداء المهارى	٧,٣٠	٢,٣٢٠	٥,٠٢٠	١,٢٥٠	٢,٢٨٠	٠,٦٢٥٠	دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١,٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٣) للمتوسط الحسابى والانحراف المعياري
فى المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لأعمال السنة ونهاية العام والفرق
بين المتوسطين وباختبار الفرق بين المتوسطين فى المتغيرات قيد البحث وجد .
أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح أعمال السنة .

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام
في حالات فقدان الكرة

(ن = ٦٠)

المتغير	المجموع	أعمال السنة		نهاية العام		قيمة كا ^٢
		تكرار فقدان الأداة	%	التكرار	%	
من الثبات	الرمي واللقف	١٠	٢٩ر٤١٢	٢٤	٧٠ر٨٨	٥٧٦٥
	المرجحات والدورانات	٨	٢٥ر٨٠٦	٢٣	٧٤ر١٩٤	٧٢٥٨
	تنطيط الكرة	٨	٢٦ر١٦٧	٢٢	٧٣ر٣٣٣	٦٥٣٣
من الحركة	الرمي واللقف	١٨	٣٠ر٠٨	٤١	٦٩ر٤٩٢	٨٩٦٦
	المرجحات والدورانات	١٥	٣٠ر٠٠٠	٣٥	٧٠ر٠٠٠	٨ر٠٠٠
	تنطيط الكرة	١٢	٢٦ر٠٨٢	٣٤	٧٣ر١١٣	١٠٢٢

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى دلالة (٠ر٠٥) هي (١ر٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٤) للتكرارات والنسبة المئوية لكل من أعمال
السنة ونهاية العام لمجموعة وقيمة كا^٢ المصوبة هي دال إحصائيا عند
مستوى دلالة (٠ر٠٥) لصالح أعمال السنة في المتغيرات قيد البحث .

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة

فكك المنافسة للبعد المعرفي

(ن = ٦٠)

الدلالة	قيمة ت	الفرق	نهاية للعام		أعمال السنة		العبارة
			الانحراف المعياري	متوسط	الانحراف المعياري	متوسط	
دال	٠٨١٢	١٦٢	٠٩١	٣٤٤٠	١٢٥	١٧٨	١
دال	٠٧٣٣	٠٧٠	٠٧١	٢٦٥	١٠٠	١٩٥	٤
دال	٠٣١٩	٠٥٢	٠٧٨	٢٢٨	٠٩١	١٧٧	٧
دال	٠٢١٢	٠٣٨	٠٩٥	١٩٠	٠٨٣	١٥٢	١٠
دال	٠٣٧٦	٠٦٥	٠٨٠	٢٦٣	٠٩٨	١٩٨	١٣
دال	٠٤٢٤	٠٧٣	٠٨٣	٢٥٨	١٠٤	١٨٥	١٦
دال	٠٣٤٦	٠٦٧	٠٩٩	٢٧٨	١١٩	٢١٢	١٩
دال	٠٤٤٦	٠٧٧	٠٨٧	٢٧٠	١٠٢	١٩٣	٢٢
دال	٠٢٩٤	٠٦٣	٠٩٧	٢٨٢	١٢٠	٢١٨	٢٥

قيمة " ت " للجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٥) للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لكل من أعمال السنة ونهاية العام والفرق بين المتوسطين الحسابي والانحرافي

وجد أنه دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح أعمال السنة في البعد

المعرفي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة

فلق المنافسة للبعد البننى

(ن = ٦٠)

الدلالة	قيمة ت	الفروق	نهاية العام		أعمال للسنة		
			الانحراف المعيارى	متوسط	الانحراف المعيارى	متوسط	المباراة
دال	٠٣٤٠	٠٦٥	٠٩١	٢٦٨	١١٣	٢٠٣	٢
دال	٠٢٠٦	٠٠٠	٠٩٤	٣٣٧	١٠٧	١٨٧	٥
دال	٠٢٦٨	٠٤٨	٠٨٩	٢٤٥	١٠٦	١٩٧	٨
دال	٠٥٩٣	٠٩٢	٠٨٠	٣٠٧	١٠٦	٢١٥	١١
دال	٠٢١٥	٠٤٢	١١٦	١٨٧	٠٩٤	٢٢٨	١٤
دال	٠٦٤٩	١٢٥	٠٨٧	٢٩٨	١١٠	١٧٣	١٧
دال	٠٦٧٠	١١٠	٠٩٢	٢٧٢	٠٩٨	١٦٢	٢٠
دال	٠٦٥٢	١٢٧	٠٩٧	٢٩٨	١٠٩	١٧٢	٢٣
دال	٠٥٠٩	١١٧	٠٨٥	٢٩٥	١١١	١٧٨	٢٦

قيمة ت" الجنولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) هى (١٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى

لكل من أعمال السنة ونهاية العام والفروق بين المتوسطين وباختبار هذا الفرق

وجد أنه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح أعمال السنة فى البعد

البننى .

جدول رقم (٧) :

دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام لاستمارة

فكك المناقشة لبعد الثقة بالنفس

(ن = ٦٠)

الدلالة	قيمة ت	للفرق	نهاية العام		أعمال السنة		
			الانحراف المعياري	متوسط	الانحراف المعياري	متوسط	العبارة
دق	٠٨,٣	١٣٦	٠,٧٧	٣,٢٢	١,١٨	١,٨٦	٣
دق	٠٤,٧	١٧٠	٠,٩٨	٢,٣٢	٠,٩٨	١,٦٢	٦
دال	٠٦,٠	٠,٩٢	٠,٩٢	٢,٣٨	٠,٨٥	١,٤٧	٩
دال	٠٦,٧٤	١٣٢	٠,٩٠	٣,١٢	١,١٩	١,٨٠	١٢
دال	٠٤,٤٤	٠,٧٢	١,٠١	٢,١٧	٠,٨٧	١,٤٥	١٥
دال	٠٧,١٤	١٣٣	٠,٩١	٣,٠٢	١,٠٣	١,٦٨	١٨
دق	٠٦,٢١	١,٠٣	٠,٨٣	٢,٥٥	٠,٨٣	١,٥٢	٢١
دال	٠٥,٥٢	١,٠٣	٠,٩٥	٢,٨٧	١,١٧	١,٨٣	٢٤
دق	٠٦,٩٥	١٣٢	٠,٩٦	٣,٠٥	١,١٢	١,٧٣	٢٧

قيمة ت* الجدولية عند دلالة (٠,٠٥) هي (١,٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٧) للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لكل من أعمال السنة ونهاية العام والفروق بين المتوسطين وباختبار هذا الفرق

وجد أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح أعمال السنة في بعد

الثقة بالنفس .

جدول (٨)

مصفوفة الارتباط البيئية بين استمارة قلق المنافسة الرياضية

والاختبارات المهارية ومستوى الأداء في أحصاء السنة

الأمجاد	العملى	البنى	اللقه باللقه	الأداء	تنطيط من الثبات	مرجحات ودورات من الثبات	لدى واللقه من الثبات	تنطيط من الحركة	مرجحات ودورات من الحركة	لدى واللقه من الحركة
البدى المرفى		٠,٣٥٢	٠,٣٢١	٠,٣٤١	٠,٤١٥	٠,٤١٦	٠,٣١٤	٠,٣١١	٠,٣١٤	٠,٣١٢
البدى البدلى		٠,٤١٢	٠,٣١٢	٠,٣٥٣	٠,٣٢٢	٠,٣١٤	٠,٤١٥	٠,٣١٣	٠,٣١٣	٠,٣١٨
بدى اللقه باللقه			٠,٣١٤	٠,٤١٤	٠,٣١٤	٠,٤١١	٠,٤١١	٠,٤١٥	٠,٣١١	٠,٣١٧
مستوى الأداء					٠,٣٢٤	٠,٤١٥	٠,٣٢١	٠,٤٢٤	٠,٣١٢	٠,٤١١
تنطيط الكرة					٠,٣١٤	٠,٣١٣	٠,٣١٣	٠,٣١٤	٠,٣١٧	٠,٣١٢
مرجحات ودورات الكرة						٠,٤١٥	٠,٤١٥	٠,٣١١	٠,٣١١	٠,٣١٦
لدى واللقه الكرة							٠,٤١٥	٠,٤١٥	٠,٣١٢	٠,٣١٧
تنطيط الكرة									٠,٤١٨	٠,٤١١
مرجحات ودورات الكرة									٠,٤١٩	٠,٤١٩
لدى واللقه الكرة										

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هى ٠,٣٢٣ .

بنتج من جدول رقم (٨) أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين أبعاد استمارة قلق المنافسة الرياضية وكل من

مستوى الأداء والاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٩)

مصنوفة الارتباط البيئية بين إستمارة قلق المتنافسة الرياضية

والاختبارات المهارية ومستوى الأداء في نهاية العام

رسمي	مرحلات ونورانات الحركة	تنطيط الحركة	رسمي وقلب	مرحلات ونورانات	تنطيط من الثبات	رسمي وقلب	مرحلات ونورانات	تنطيط من الثبات	الأداء	الثقة بالنفس	البيئي	المعرفي	الإهماد
١١١-١١٠	١٢٣-١٢٢	١٥١-١٥٠	١٤١-١٤٠	١١٤-١١٣	١١١-١١٠	١٤١-١٤٠	١١٤-١١٣	١١١-١١٠	١٤١-١٤٠	١٢٣-١٢٢	١٢١-١٢٠		البيد المعرفي
١١٢-١١١	١٢٤-١٢٣	١٥٢-١٥١	١٤٢-١٤١	١١٥-١١٤	١١٢-١١١	١٤٢-١٤١	١١٥-١١٤	١١٢-١١١	١٤٢-١٤١	١٢٤-١٢٣	١٢٢-١٢١		البيد البيئي
١١٣-١١٢	١٢٥-١٢٤	١٥٣-١٥٢	١٤٣-١٤٢	١١٦-١١٥	١١٣-١١٢	١٤٣-١٤٢	١١٦-١١٥	١١٣-١١٢	١٤٣-١٤٢	١٢٥-١٢٤	١٢٣-١٢٢		بعد الثقة بالنفس
١١٤-١١٣	١٢٦-١٢٥	١٥٤-١٥٣	١٤٤-١٤٣	١١٧-١١٦	١١٤-١١٣	١٤٤-١٤٣	١١٧-١١٦	١١٤-١١٣	١٤٤-١٤٣	١٢٦-١٢٥	١٢٤-١٢٣		مستوى الأداء
١١٥-١١٤	١٢٧-١٢٦	١٥٥-١٥٤	١٤٥-١٤٤	١١٨-١١٧	١١٥-١١٤	١٤٥-١٤٤	١١٨-١١٧	١١٥-١١٤	١٤٥-١٤٤	١٢٧-١٢٦	١٢٥-١٢٤		تنطيط الكرة
١١٦-١١٥	١٢٨-١٢٧	١٥٦-١٥٥	١٤٦-١٤٥	١١٩-١١٨	١١٦-١١٥	١٤٦-١٤٥	١١٩-١١٨	١١٦-١١٥	١٤٦-١٤٥	١٢٨-١٢٧	١٢٦-١٢٥		مرحلات ونورانات الكرة
١١٧-١١٦	١٢٩-١٢٨	١٥٧-١٥٦	١٤٧-١٤٦	١٢٠-١١٩	١١٧-١١٦	١٤٧-١٤٦	١٢٠-١١٩	١١٧-١١٦	١٤٧-١٤٦	١٢٩-١٢٨	١٢٧-١٢٦		رسمي وقلب الكرة
١١٨-١١٧	١٣٠-١٢٩	١٥٨-١٥٧	١٤٨-١٤٧	١٢١-١٢٠	١١٨-١١٧	١٤٨-١٤٧	١٢١-١٢٠	١١٨-١١٧	١٤٨-١٤٧	١٣٠-١٢٩	١٢٨-١٢٧		تنطيط الكرة
١١٩-١١٨	١٣١-١٣٠	١٥٩-١٥٨	١٤٩-١٤٨	١٢٢-١٢١	١١٩-١١٨	١٤٩-١٤٨	١٢٢-١٢١	١١٩-١١٨	١٤٩-١٤٨	١٣١-١٣٠	١٢٩-١٢٨		مرحلات ونورانات الكرة
١٢٠-١١٩	١٣٢-١٣١	١٦٠-١٥٩	١٥٠-١٤٩	١٢٣-١٢٢	١٢٠-١١٩	١٥٠-١٤٩	١٢٣-١٢٢	١٢٠-١١٩	١٥٠-١٤٩	١٣٢-١٣١	١٣٠-١٢٩		رسمي وقلب الكرة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٠,٢٣٣.

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين مستوى الأداء وكل من المرحلات والنورانات والرسمي والثقة من الثبات والتنطيط من الحركة ، وبين البيد المعرفي وكل من مستوى الأداء والتنطيط من الثبات ، وبين البيد البيئي وكل من مستوى الأداء والتنطيط من الثبات

مناقشة النتائج :

يجيب جدول رقم (٤) عن التساؤل الأول والثاني حيث يشير إلى أن أهم حالات فقدان أداة الكرة هي مهارات الرمي والتلف والمرجحات والدورانات وتخطيط الكرة من الثبات والحركة وهي المهارات الأساسية التي تؤدي بالكرة كما تقول "عطيات محمد خطاب" (٧ : ٧٩) ، ويوضح الجدول رقم (٣) الفروق بين القياسين في متغيرات النبض والضغط والأداء المهارى لصالح أعمال السنة وذلك يرجع لانخفاض القلق لدى الطالبات في ظروف الأداء العادية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أمل فاروق ٢٠٠٠م ، أمل رياض ٢٠٠٢م في أنه كلما انخفض القلق كلما ارتفع مستوى الأداء المهارى وقد ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسى وأصبح للاعداد النفسى دوره للفعال في عمليات الاعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية وكان لهذا العامل أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبات في المنافسات الرياضية (٢٢ : ٣٨) .

ويوضح جدول (٥) ، (٦) ، (٧) دلالة الفروق بين أعمال السنة ونهاية العام في استمارة قلق المنافسة بأبعادها الثلاثة المعرفى والبنى والثقة بالنفس لصالح أعمال السنة . وقد تعزى الباحثة هذه الفروق لانخفاض القلق وزيادة الثقة بالنفس حيث يشير أسامة راتب ٢٠٠٠م إلى أهمية الثقة بالنفس وأنها تزيد من الانفعالات الإيجابية والقدرة على التركيز مما يساعد على الوصول للأهداف على عكس قياس نهاية العام الذى يصف القلق وما يصاحبه من ضعف للثقة بالنفس .

وحيث أن المنافسة الرياضية تتطلب من اللاعبه بذل قصارى جهدها للوصول لأعلى مستوى من الأداء لذا فإن التحضير الكافى يمكن من أداء مهمتها . وتلعب الظروف التي تؤثر على اللاعبه قبل المنافسة مباشرة دورا هاما فى تهيئة اللاعبه لتحقيق الفوز ، وقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث عديدة فى مجال التمرينات الإيقاعية تناولت الإعداد النفسى لكونه عنصرا هاما لتحقيق أقصى مستوى وإنجاز مطلوب أثناء المنافسة الرياضية

كما أشار ماريتين Martin ١٩٩١م إلى أن القلق يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي الاهتمام بها، ودراستها لما لها من آثار واضحة على أداء الرياضيين وبخاصة في مرحلة ما قبل المنافسة كما يعتبر القلق من أهم الخصائص النفسية للوصول للتفوق الرياضي (٢٣ : ٢٠) .

كما تشير نتائج جنول (٨) أنه بالنسبة لأعمال المنة وجد أن هناك ارتباطا طرديا دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين مستوى الأداء والأبعاد الثلاثة (للمعرفى - البننى - الثقة بالنفس) حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٣٤١ - ٠,٣٥٣ - ٠,٤١٤) على الترتيب ، بينما بلغ معامل الارتباط بين السبعد المعرفى والاختبارات المهارية فى الثبات (مرجحات ودورانات - رمى ولقف - تنطيط) وفى الحركة (مرجحات ودورانات - رمى ولقف - تنطيط) (٠,٤١٥ - ٠,٤١٦ - ٠,٣١٤ - ٠,٦١١ - ٠,١٤٠ - ٠,١٢ - ٠,٣٢٢ - ٠,٣١٤ - ٠,٤١٥ - ٠,٧١٣ - ٠,٣١٤ - ٠,١٨ - ٠,٣٢٢) على الترتيب بينما بلغ معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والاختبارات المهارية (٠,٣١٤ - ٠,٤١١ - ٠,٤١ - ٠,٤١٥ - ٠,١١ - ٠,١٧ - ٠,٣١٤) على الترتيب . وبمنظرة تحليلية لما توصل إليه البحث من نتائج نجد أن :

مستوى أداء الطالبات فى المواقف الاختبارية الضاغطة كان منخفضا عن مستواهن فى مواقف للتعليم والتدريب العالية وقد تعزى الباحثة ذلك إلى أن نظام الفصل الدراسى لا يتناسب مع صعوبة الطبيعة المركبة لنشاط الجمناز الايقاعى والذى يتطلب درجة عالية من التحكم والثقة والسيطرة فى آن واحد على أداء حركات الجسم واستعمال الأداة مع المصاحبة للموسيقى وهذا لا يتوفر إلا مع ممارسة طويلة تساعد على اكتساب ولقائ المهارات والوصول لمرحلة التوافق الجيد وآلية الأداء وهذا غير متاح نظرا لضيق الوقت مما يكون له التأثير السلبى والذى يتصف بالقلق والتوتر بالدرجة الأولى ويؤثر على العمليات العصبية والتوافقية ويضعف من قدرة الطالبة على السيطرة والتحكم فى العمل العضلى . وقد أجمع كلا من بوركوفيك ١٩٧٦م وريتشارد

١٩٩٩م نقلا عن "ميشيل" أن حالة القلق عندما تكون معتدلة فإن الفرد يعبى أقصى طاقاته ويقدم أفضل أداء ممكن مستغلا إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة، بينما يستدهور الأداء كلما كانت حالة القلق قوية وكذلك أثناء أداء الامتحان (٢٠ : ٢٦١) (٢٤ : ١٦١) .

ويوضح جدول رقم (٩) بالنسبة لنهاية العام أن هناك ارتباطا دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين مستوى الأداء وكل من المرجحات والدورات من الثبات ورمى ولقف الكرة من الثبات وتنطيط الكرة من الحركة والبعد المعرفي والبدني (٣٢٢ر - ٣٥١ر - ٤١١ر - ٣١٤ر - ٤١١ر) على الترتيب .

ويتضح أن هناك ارتباطا دالاً إحصائياً بين التنطيط من الثبات وكل من البعد المعرفي والبدني حيث بلغ معامل الارتباط (٣١١ر - ٤١٥ر) وقد ترجع الباحثة هبوط المستوى في المواقف الاختبارية لإغفال النظرة التكاملية لإعداد الطالبات إعداداً معرفياً ونفسياً إلى جانب الإعداد البدني والمهاري وتدريب الطالبات على بعض المهارات النفسية للسيطرة على المواقف الضاغطة وتنظيم الطاقة البدنية والنفسية لإنتاج للطاقة البدنية النفسية المثلى حيث تتعرض الطالبات خلال فترات الاختبار آخر العام للعديد من انفعالات الضغط المتباعدة الشدة والتي قد تختلف في جوانبها السلبية كالخوف أو اليأس إلا أنها جميعها لها جذور مشتركة في طريقة استجابة الفرد من الناحية الفسيولوجية وهبوط نشاطه الوظيفي أثناء المواقف الضاغطة وعند مواجهة نوع من التهديد الحقيقي أو الخيالي مما يؤدي إلى زيادة الاستئثار واختلال إيقاع وتوازن الوظائف الجسمية وحدث تغييرات في الجلد والقلب ونشاط المخ وتوتر العضلات ويتفق كلا من "محمد حسن علوي" ١٩٩٨م (١٢) "محمد العربي شمعون" ١٩٩٦ (١٠) على أهمية الجانب المعرفي لتفسيير الاستئثار حيث يعتمد التأثير الانفعالي للاستئثار على التأثير المعرفي للطالبة لمستوى استئثارها وهي الطريقة التي تفكر بها وتؤثر بدرجة كبيرة على سلوكها أثناء المواقف الضاغطة التي تتميز بالقلق ويقدم التدريب المعرفي

فى إجباراءات معرفية تبعاهم فى التحكم فى الأفكار وتعديل السلوك للوصول لأفضل أداء حركى ويذكر ألين "جاكسون" ١٩٩١م (١٩) من خلال أبحاثه فى العمل منسق الكفاءات الرياضيين على مستوى (٢٠٠٠) سنة أن الأجانب عن تناول تفوق رياضى عن غيره رغم الإعداد البدنى والمهارى تنحصر فى الشخص نفسه كدافعية ومنموج الصفات والمهارات العقلية المتميزة التى اكتسبها وتعلمها من خلال برامج التدريب المناسبة على المهارات العقلية التى تؤثر تأثيرا كبيرا على قلق المنافسة. والذى بدوره يؤثر سلبيا على مستوى الأداء ما لم يكن فيد الحد الأمثل لهذا الشخص ، ويتفق هذا مع دراسة "إلى مارك" Ely mark ١٩٩٩م (٢١) فى دراسة عن قلق الأداء والذى قسم الأداء فيها إلى معرفى وسلوكى ونفسى والتى أوصت بأهمية استخدام المهارات العقلية لمواجهة قلق المنافسة .

الاستخلاصات :

- فى ضوء عينة البحث ونتائجه تستخلص الباحثة ما يلى :
- أن أكثر حالات فقدان الكرة من الحركة أكثر من الثبات .
- أظهرت نتائج البحث أن فقدان الأداء كان الرمى واللقف يليه المرجحات والدورات ثم تنطيط الكرة .
- مع ارتفاع مستوى القلق كثرت حالات فقدان الكرة ، وذلك فى نهاية العام عنه فى أعمال السنة .
- هناك علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء البدنى للفرد .

التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :
- إعطاء اتمام من الوقت فى تطبيق جداول الأدوات للوصول إلى أعلى المستويات .
- الاهتمام بوسائل تكنولوجيا التعليم فى تدريس المادة بدلا من نظام التدريس التقليدى لتحسين مستوى التحصيل المهارى فى الرمى واللقف والدرجات والدورات والمرجحات وتنطيط الكرة .

- توفير البيئة التعليمية المناسبة التي يجد فيها المتعلم الأمن والسلامة .
- مناسبة المكان لاستخدام الأدوات والتي تحتاج إلى ارتفاعات محددة .
- التأكد من فهم الدراسات لمهارات استخدام الأداة وتقديم النصائح الفنية والمعرفية للارتقاء بمستواهن الفنى والمهارى .
- التخطيط الناجح لتحقيق الأهداف التعليمية في استخدام الأدوات فى التمرينات الإيقاعية .

فى هذا العدد

الصفحة

- ٣ التقيـوم التربوى الشامل للتلميذ
لتحقيق الجودة فى العملية التعليمية
أ.د. محمد السيد حسونة
- ١٠ أساليب التفكير وأهميتها التربوية
لدى طلاب المرحلة الثانوية
د. محمد يحيى حسين
- ١٨ أنشطة برنامج تحسين التعليم الأساسى
فى الفترة من سبتمبر ٢٠٠٤
إلى سبتمبر ٢٠٠٥
- ٢٣ الخبرة التعليمية La Main a Pate
كطريقة لتعليم وتعلم العلوم
د. عيد أبو المعاطى الدسوقي
- ٢٧ تأثير الأنشطة الهوائية على معدلات
حرق السعرات الحرارية
م.د. هالة عطية محمد عطية
- ٥٧ فقدان أداة الكرة فى التمرينات الإيقاعية
أ.م.د. شهيرة عبد الوهاب يوسف شقير

يسعد صحيفة التربية أن تتلقى مقترحات
وآراء السادة القراء فى المجالات التربوية